

أخبار اليوم

رئيس مجلس الادارة

إبراهيم سعده

المشرف على التحرير :

دكتور : رفعت كمال

الاشراف الفنى والاخراج :

خالد فرحات



● العدد ١١٣ ●

هــــذا الكتــــــاب
للـــرجــل أيضـــا ..!!

يقدم كتاب اليوم الطبى الكتاب الرابع عشر للاستاذ الدكتور عادل صادق أستاذ الطب النفسى بكلية الطب جامعة عين شمس .. ذلك الاستاذ الذى استحق بجدارة جائزة الدولة لتبسيط العلوم .. فهذا العالم استطاع ان يبسط مادته العلمية من خلال كتبه التى انتشرت فى مصر وكل الدول العربية ، هذا بالإضافة إلى أبحاثه العلمية التى نشرتها المجلات العالمية المتخصصة والتى استفاد منه الآلاف من تلاميذه .

ان هذا الطبيب المتميز يقدم لنا كتابا عن المرأة والطب النفسى .. وبعد ان قرأت هذا الكتاب وجدت انه ربما يكون مهما للرجل أكثر من أهميته بالنسبة للمرأة .. فالرجل هو الأب وهو الزوج وهو الشقيق وهو الابن .. الرجل هو رفيق المرأة فى رحلة حياتها .. ومسئوليته التاريخية هى رعاية المرأة والحفاظ عليها والتخفيف عنها .. ولهذا فمن واجبه أن يعرف وبشكل علمى كل شىء عن معاناتها .. أسبابها وعلاجها ..

الأستاذ الدكتور عادل صادق فى الجزء الأول يمس بدقة هذه المعاناة بلغة علمية فى قالب أدبى إنسانى تميزت به كتاباته ..



دكتور رفعت كمال

الرجل شيء ..

والمرأة

شيء آخر . !

●● هذا هو الجزء الأول من كتاب عن المرأة والطب النفسى ، وهذا معناه أن ثمة اختلافات جوهرية بين المرأة والرجل فيما يتعلق بالمعاناة النفسية التى يتعرض لها كل منهما خلال رحلة الحياة .. وهذا يعنى أن المرأة والرجل مختلفان فى البناء النفسى مثلما هما مختلفان فى البناء البيولوچى .

والبناء البيولوچى هو تلك التركيبة التشريحية الفسيولوچية الكميائية الهورمونية التى يتشكل منها الكيان المادى للإنسان .. أما البناء النفسى فهو التفكير والعاطفة والإدراك والسلوك والتى يتشكل منها الكيان المعنوى للإنسان .. أى شخصيته .

ولا أحد يستطيع ان يدعى أن المرأة والرجل متشابهان فى البناء البيولوچى .. فهذا البناء البيولوچى قد أبدعه الخالق عز وجل من أجل أداء دور معين .. وجاء البناء النفسى مختلفاً عند الرجل والمرأة لينسجم مع البناء البيولوچى لكل منهما ..

ان دور المرأة مثلا يتطلب سمات نفسية معينة تتفق وطبيعة دورها فى الحياة .. ولايمكن ان نتصور مثلا امرأة ذات بناء بيولوچى أنثوى متكامل تتمتع بالسمات النفسية للرجل .. بمعنى أن تكون أنثى جسديا ورجلا نفسيا .. هذا اضطراب خطير يعوق المرأة عن أداء دورها فى الحياة .. فلا هى امرأة ولا هى رجل .

وهناك حالات ليست قليلة من هذا النوع بعضها ظاهر وبعضها خفى .

يكون ظاهراً حين تشعر المرأة بأنها جسديا تنتمى لعالم النساء ولكنها تحمل فى طياتها كل صفات الرجل وانتماؤها الحقيقى يكون لعالم الرجال .

ويكون خفيا حين تتعثر المرأة فى علاقتها بالرجل فتتصارع معه كند منافس وهى لاتدرى أن ذلك يرجع إلى تشويش فى بنائها النفسى يجعلها تتأرجح لا إرادياً بين عالم النساء وعالم الرجال ..

.. المرأة السوية هى التى ينسجم عندها البناء البيولوچى مع البناء النفسى وهذا يبدو واضحا منذ طفولتها .. ويبدو أكثر وضوحاً حين تمر بمراحل النمو المختلفة وخاصة فى مرحلة المراهقة ثم وهى تحيض كل شهر ثم مع الحمل والولادة والرضاعة ثم وهى تمارس أمومتها .. وقبل ذلك وهى تمارس علاقتها بالرجل فتحس باختلافها وتفردها الكامل عنه وبذلك يتحقق الانجذاب الكامل معه كقطبى المغناطيس المختلفين .

هذا الاختلاف هو الذى يولد قسوة الجذب الطاغية التى تدفعها طواعية ناحية الرجل وبذلك تتأكد أنوثتها الكاملة ويتاح لها فرصة أداء دورها الخالد على الأرض .. ذلك الدور الذى تسعد به المرأة وتشعر بالرضى الكامل عنه الذى يصل إلى حد الزهو ..

●● وحينما يكون هناك إنسجام بيولوجى نفسى فى البناء الانثوى يكون هناك آلام من نوع خاص .. آلام جسدية .. وآلام نفسية .

وقد نعجب كيف تتولد الآلام من حالة الانسجام .. والإجابة تجىء على لسان إمرأة تقول : قبل بدء الدورة الشهرية بأسبوع لا أطيق أى شىء يلمس ثدى حتى ملابسى .. إن اى ملامسة تسبب آلاما فظيعة .. واعجب من النساء اللاتى لا يشعرن بنفس الحالة .. واقول أن السبب أنهن فقدن الإحساس .. انهن نساء بلا أحاسيس .. لا احاسيس أنثوية حقة .. أنا سعيدة بآلام ثديى قبل الدورة لأن هذا معناه أننى احس وأننى أيضا اشعر بأنوثتى ..

●● قد يكون هذا رأيا فلسفيا لهذه المرأة التى تشعر بعمق بأنوثتها ولكنه أيضا يعبر عن حقائق واقعية لها مدلولها الطبى والنفسى أيضا ..

●● فابتداء من سن البلوغ حوالى الثالثة عشرة وحتى سن الخامسة والأربعين تقريبا تحيض المرأة كل شهر .. والحيض معناه ان البويضة لم تلقح .. فالرحم يتهيأ مرة كل شهر لاستقبال البويضة الملقحة .. مشروع انسان .. وعلى مدى الشهر وكل شهر تفرز هورمونات من المخ والغدة النخامية والمبيضين بأنواع وبمقادير ترتفع وتنخفض عند أيام معينة من الشهر .



إن كل ارتفاع وانخفاض يصاحبه تغيرات فسيولوجية وأيضا نفسية .. وهذه التغيرات تصاحبها آلام .. ولكنها آلام محتملة لاتعوق الحياة .. آلام تنبىء عن التغيرات التى تحدث بالداخل والدالة على الاستعدادات الانثوية الدورية لأداء دورها فى تلقى الخلايا الأولى للحياة .. لإنسان قادم .

●● ولأسباب غير معروفة علميا على وجه الدقة ـ فإن هذه الآلام الجسدية والنفسية قد تكون قاسية غير محتملة وقد تعوق الحياة بشكلها الطبيعى ..

●● هذا الكتاب يصف بعض هذه الآلام التى تؤثر على حياة المرأة وحياة الرجل أيضا .. حياة الأسرة كلها ..

● قد تتعرض المرأة لتقلبات مزاجية حادة وعنيفة تمر بها على مدى الشهر وكل شهر .. هى ذاتها لاتدرى كنه مشاعرها ولا تدرى بحجم التغيرات التى تطرأ عليها أى لا تكون على بصيرة بما يمر بها من تقلب مزاجى وتعتقد أن هذه هى مشاعرها الحقيقية عند كل لحظة ومع كل موقف ..

تنتقل من حالتها المعتادة إلى الفتور ثم العدوانية ثم الابتهاج .. إقبال ثم إعراض .. عصبية ثم هدوء .. حب ثم كراهية .. إنه تذبذب حاد ومرهق ومؤلم .. تبدو مخلوقة غاية فى الغرابة بالنسبة للمحيطين بها .

ويمكنك ان ترسم لها خطاً بيانياً يوضح مدى التقلب .. تستطيع ان ترصد هذه التغيرات بأعراض محددة هى ذاتها

تتكرر فى كل مرة وفى أيام معينة من الشهر .

فمثلا فى الأسبوع الذى يسبق بدأ الدورة تبدو المرأة فاترة ثم مكتئبة ثم عصبية ثم عدوانية .. ثم تأتى الدورة فتختفى العدوانية .. يعاودها الهدوء .. ثم يمر أسبوع فتبدو مرحة منطلقة متحمسة متفائلة .. عاطفية ورقيقة وشاعرية .. ويحار الإنسان فى أمرها إذ كيف تتحول فى غضون أيام من عدوانية شرسة عنيفة حادة إلى رقيقة حالمة وديعة ..

حياتها : عملها وعلاقاتها وقراراتها ورؤيتها للأشياء تتأثر بهذه التقلبات المزاجية الحادة والسريعة .. ففى أيام معينة ترى كل شىء قاتما سيئا .. يملأها الشك والغيظ .. ثم تعقبها أيام تنقلب الى النقيض فتتغير رؤيتها وبالتالى يتغير حكمها وتقديرها .. أى لاثبات ولا استمرار ولا استقرار .. ولا راحة لها وللآخرين ..

● ● ●

● ومع الانسحاب التدريجى للشباب تنسحب الدورة الشهرية من حياة المرأة .. ينطفىء الوهج وتتراجع الحيوية .. انه المغيب والمشيب والخريف .. أى زلزلة تتعرض لها المرأة حين تصل إلى سن اليأس !!

بداية الأعراض تبدأ فى سن الأربعين .. وتتزايد فى الخامسة والأربعين .. ويظهر الاكتئاب فى سن الخمسين .. هذه المرحلة لاتمر أبدا بدون معاناة .

وقد يبدأ القلق قبل ظهور الأعراض الفعلية حين تلحظ المرأة المرور السريع لسنوات العمر فتحاول إيقاف الزمن بشتى الوسائل بالجراحة أو بتغيير شهادة الميلاد .. وأعراض سن اليأس المؤلمة لها أسبابها البيولوچية والنفسية والاجتماعية .

● ● ●

● والمرأة قد تهب حياتها لشخص واحد .. يتوقف كل شيء في الحياة عند هذا الإنسان .. يشغل بالها وتفكيرها ويملأ عواطفها ويشكل غاية طموحها وآمالها وأحلامها .. يبدو هذا واضحا حين تحب وحين يكون لها ابن معوق .. الابن المعوق يصبح محور حياتها أو هدف حياتها .. تهمل الزوج وبقية الأبناء .. تمتنع عن كل ما يمتعها .. تشعر بتأنيب الضمير إذا هي استمتعت بأي من متع الحياة .

هذا الابن المعوق يفجر كل أحاسيس الأمومة .. الواجب . المسئولية .. العطاء .. تشعر ان الله قد خلقها من أجل خدمة ورعاية هذا المعوق .. ولاتستطيع أبدا أن تتخلى عن آلامها التي تلازمها طوال حياتها ..

● ● ●

● ولا شيء في الحياة يؤلم قدر فقد الإبن .. ولا أحد يتعس ويشقى قدر تعاسة وشقاء الأم حين تفقد إبنها .. وتظل المرارة عالقة بوجدانها حتى آخر لحظة من حياتها .. أبداً

لاتنسى . تفقد القدرة على الإحساس بالسعادة .

شىء ما يتوقف أو يموت داخلها .. تموت فى عينها كل الحياة .. ثم تمضى بها الحياة .. تتجنب آخرين .. تمر بمحطات فرح .. وحين تضطر لأن تفرح تشعر بشىء ما يوخزها من داخلها .. كيف تفرحين وقد مات إبنك !!

●● عجيب الإنسان حين ترتبط حياته بحياة إنسان آخر .. حين لايمكن أن تكون له حياة بعد موت هذا الإنسان الآخر .

● ● ●

● والإجهاض أحد الحوادث الهامة فى حياة المرأة .. إنه فشل موضوع الحمل .. إنه يجسد فشل أعضائها .. فشل أنوثتها .. إن عدم قدرتها على الاحتفاظ بالجنين هو دليل خيبة الرحم وضعف البويضة .. وتحزن حزنها على إنسان كامل .. وهو فعلا إنسان كامل فى خيالها .

فمنذ لحظة الإخصاب الأولى وهى تتصور الطفل وقد جاء وكبر .. ترسم له صورة كاملة فى خيالها .. وحين يحدث الإجهاض تتجسد هذه الصورة وتملأ تفكيرها ووجدانها بوضوح .. والإحساس الذى يسيطر على المرأة فى هذه الحالة هو أنها فقدت جزءا من منها .. أحد أعضائها وبعض نفسها ..

حتى وإن كان الإجهاض إراديا أى اختياريا أو بتصميم من

الأطباء إذا كان الحمل يشكل خطورة على صحة الأم أو لأسباب اجتماعية .. فإن المرأة تشعر بالاكتئاب وتأنيب الضمير وبأنها قاتلة وأن الله لن يغفر لها .

وتثار فى داخلها قضية من أعجب القضايا .. من الأحق بالحياة هى أم الجنين ؟ .. يحدث هذا إذا كانت مريضة بمرض خطير واستمرار الحمل كان سيودى فورا بحياتها أو يؤدى إلى تدهور شديد .. وفى قاع ضميرها يكون الجنين أحق منها بالحياة فهو الصحة والمستقبل بينهما هى الماضى والمرض ..

● ● ●

● وفى الوقت الذى نتوقع فيه أن يمتلىء قلبها بالفرحة وتنتشى نفسها بالزهو وذلك حين تخرج منها حياة مُخلّقة .. حين تتواصل الحياة وتضيف لها فإنها تكتئب .. ويختلط عقلها .. أى خلل وأى اضطراب وأى ضريبة باهظة !! ماذا حدث ؟ ولماذا يحدث ؟ وأى ذنب اقترفته ؟ ..

تنساب دموع صامتة هادئة من نفس حزينة حائرة .. أو تشعر بيأس قاتل وكراهية للحياة .. تهمل الوليد الرضيع وقد تسيطر عليها أفكار عربيدة بالخلاص منه والخلاص من نفسها .. وقد تنهار تماما فيتشوش الوعى ويضطرب التفكير .. هلاوس وضلالات وهذيان .. ويكون هذا هو الاحتفال الكبير والجائزة الذهبية لمقدم الوليد الحبيب .

● ● ●

● وبالمقابل لدينا المرأة التى حرمت من نعمة الإنجاب .. أى نقص وأى مرارة !! ماذا تعنى الحياة بالنسبة لها . وكيف تستقر حياتها مع زوج يتمنى طفلا أو مع زوج لايقدر بينما هى تستطيع .. إنها حيرة قد تسحب كل طعم حلو للحياة ..

● ● ●

هذه هى محتويات الجزء الأول من كتاب « حواء فى عيادة الطبيب النفسى » .. أما الجزء الثانى فسيحتوى على مشاكل غاية فى الدقة والحساسية بالنسبة للمرأة تمس إحساسها بكيانها الانثوى وتمس علاقتها الخاصة بالرجل .. وأيضا علاقتها بضغوط الحياة وذلك لأنها امرأة . حياتها تبدأ .. بمعاناة .. ثم تتعقبها المعاناة خلال مراحل عمرها .. ثم تنتهى بمعاناة حين تنعقد فوق رأسها أقتم سحابة وذلك حين تفقد رفيق عمرها .. فالمرأة أطول عمرا من الرجل .. ولهذا يقدر لها فى كثير من الأحيان أن تواجه هذه المأساة ..

د . عادل صادق
١٢ / ٧ / ١٩٩١



سن اليأس

لنبدأ من النهاية ، أم قبل النهاية بقليل .. عند مرحلة من أحرج مراحل عمر المرأة .. سن اليأس .. وما أصعبها من كلمة .. اليأس .. أى لا أمل .. أى الهزيمة والاستسلام وانتظار النهاية .

وفى الحقيقة هى كلمة غير دقيقة لاتعبر عن الحالة التى تمر بها المرأة فى هذه المرحلة .. هى كلمة غير طبية لأن الطب لايعرف اليأس حتى فى أحرج لحظات المريض ، حتى وإن كان هناك تهديد فعلى لحياته .. الطب هو الأمل فى الشفاء من أجل حياة مشرقة ملؤها الحماس والنشاط ..

من أين إذن جاءت كلمة اليأس .. ؟ إنها تمثل بعدا واحدا أو عرضا واحدا من جملة أعراض عديدة تعانى منها المرأة فى هذه المرحلة .. شعورها بالنهاية .. بإنقضاء معظم سنين العمر .. بالحسرة على مافات .. بأن ما هو أت منطفىء باهت لايحمل بين طياته إلا الألم والوحدة .. لذا تشعر المرأة باليأس .. أو يكون الإحساس الطاغى لديها هو اليأس ..

ولأن الأعراض كثيرة ، ولأن الأحاسيس فى هذه المرحلة تكون مختلطة ومتضاربة ومتعارضة ، ولأن الحالة مؤقتة فى عمر المرأة تعبرها بسلام وتتخلص من كل هذه الأعراض فإنه يكون من الظلم دمغ المرحلة كلها باليأس أو أن نجعل اليأس هو الصفة أو السمة الغالبة حتى يصبح إسماً وعنواناً لها ..

وكلمة اليأس تدعو الى مزيد من اليأس .. ولذا لابد ان

نحاول أن نغير هذه الكلمة .. وأقرب ترجمة إلى الكلمة الانجليزية Menopause هى انقطاع الطمث وبالرغم من أنها لاتصف الحالة بشكل متكامل إلا أن انقطاع الطمث يعتبر من اهم أعراض هذه المرحلة ..

●● والسؤال الذى يتبادر إلى الذهن بداية هو : هل نحن نتعامل مع حالة مرضية . ؟ هل الأعراض التى تصيب المرأة فى هذه المرحلة يمكن جمعها تحت كلمة حاله مرضية ؟ ان الأطباء تعودوا على تشخيص وعلاج الأمراض ، فما هو موقف الطب من الأعراض التى تصيب المرأة فى سن اليأس ؟

فى الحقيقة انه لايوجد فى التقسيمات الطبية مرض محدد مرتبط بسن اليأس .. ولكن كتب الطب العضوى والنفسى اهتمت بهذه المرحلة لأنها تمثل مرحلة حاسمة فى عمر المرأة يحدث فيها تغيرات فسيولوچية هامة ينتج عنها أعراض معينة تشعر بها المرأة . وفى بعض الأحيان تعانى منها بشدة وهى تشابه مرحلة أخرى هامة فى عمر المرأة وهى مرحلة المراهقة حيث تحدث تغيرات فسيويولوچية حاسمة قد تعانى منها الفتاة .

ولكن ليست كل معاناة مرضا .. فالمرأة قد تعانى قبل الدورة الشهرية وتعانى أثناء الحمل وأثناء الولادة وقد تكون الآلام شديدة ولكنها لا تندرج تحت الآلام المرضية .. فأى تغير او تطور فسيولوچى يعبر بالإنسان يسبب اضطرابا

وظيفيا مؤقتا ، وهذا الاضطراب يتسبب فى ظهور أعراض يعانى منها الإنسان ولكنها معاناة مؤقتة لا تسبب خللا مستمرا أو تدميرا دائما .. إنها معاناة التطور .. ومشاكل الانتقال من حال إلى حال . إنها مثل تغيير الفصول وتعاقب الليل والنهار .

هكذا مراحل أو فترات الانتقال .. هى فترات الاضطراب المحكوم والفوضى المتوقعة .. ولأن التغير يحدث داخل الإنسان ويرتبط بنظم أو نسق ظل ثابتا حينا من الزمن ، فإن التغير لايحدث فجأة .. أى لا توجد حدود قاطعة صارمة وحادة .. ولكنه تغير تدريجى يحدث فيه الاختلاط والفوضى وعدم الوضوح والتذبذب ، ويصاحب ذلك ـ مثلما يحدث فى أى تغيير ـ ثلاثة أعراض : الخوف ـ الاكتئاب ـ الألم .. إنه ثالوث المعاناة الإنسانية ..

وأنا حين أبدأ كتابا عن المرأة بسن اليأس ، فهذه البداية لا تعتبر إكتئابية ولكنها بداية واقعية .. وهذه هى حدة العلم وصرامته وشجاعته فى المواجهة .. والإنسان يبدأ بما هو أهم وهام وضرورى وحيوى .. أو حين يريد شد الانتباه لأمر مندثر يتجاهله الناس .



إن هذا هو الحال مع سن اليأس .. المرأة لا تريد أن تواجه نفسها بأى شىء يتعلق بهذه المرحلة .. تريد أن تتجاهلها وأن تنسى أنها تعبرها .. لاتريد أن تتحدث عنها ولا تريد أحدا ان

يحدثها عنها .. تتحاشى مفاتحة صديقة أو طبيب وتتحاشى قراءة كتاب ..

● وهذه هى إحدى مشكلات المرأة النفسية المرتبطة بتقدم العمر .. والمصدر الحقيقى لهذه المشكلة هو مفهومها الخاطىء عن نفسها .. عن ذاتها وكيانها فى مراحل العمر المختلفة .. وهذا هو لب القضية وأصل الموضوع ومصدر نصف متاعب المرأة فى مرحلة اليأس ..

●● إذا تغيرت مفاهيم المرأة عن نفسها ورؤيتها لذاتها وشعورها بكيانها فإنها ستصبح أكثر تقبلا لهذه التغيرات المرتبطة بتقدم العمر وتصبح أكثر استعدادا لأن تعرف .. والمعرفة نور .. نور يساعد على المواجهة والرؤية السليمة والتقييم الموضوعى والعلاج الصحيح .

ولابد من أن تتوافر للمرأة معلومات علمية ودقيقة عن هذه المرحلة لتعرف ماذا يحدث بداخلها ولتعرف كيف تتعامل مع اعراضها وكيف ترتب حياتها .. وأيضا كيف ترى الحياة وتعيشها وتسعد بها بمعاناة أقل ، وكيف تتخلص من الأعراض المؤلمة إذا كان هناك علاج لهذه الأعراض .. وكيف لا تؤثر هذه الأعراض تأثيرا سلبيا على أسلوب حياتها الذى اعتادت عليه .. اعتادت ان تسعد به ومن خلاله .

كل لمرأة ستعبر سن اليأس .. انه أمر محتوم .. لامفر من سنين العمر القادمة التى قدرها الله لنا .. وهذه السن هى نقطة

تحول هامة فى حاية المرأة .. إنها مرحلة تتعرض فيها المرأة للقلق والحزن والشك والتقلبات العاطفية ، وكذلك أعراض جسدية تكون مؤلمة فى معظم الأحيان .. إذن لا داعى ان نخفض رؤسنا فى الرمال .. ولنبحث عن وسائل تجعل حياتنا مشرقة ..

إننى أحاول من خلال هذا الفصل أن أقدم خبرتى الطبية العملية العلمية مع نساء عبرن بهذه المرحلة .. انها مجموعة من المشاكل العاطفية ـ الجسدية ـ الجنسية والتى قد تحتاج فيها المرأة إلى مساعدة مهنية .. أقصد مساعدة طبية ..

●● والوقاية خير من العلاج .. والوقاية تتحقق من خلال الاستعداد والتهيؤ لمواجهة هذه المرحلة .. والمواجهة قادمة ولا داعى للتأجيل .. إن الإعداد لهذه المرحلة يحتل موقعا هاما فى مجال الوقاية والعلاج للحفاظ على التوازن النفسى للمرأة وهى تمر بهذه المرحلة ، إذ أن أعراض هذه المرحلة ـ كما سنعرض فيما بعد ـ تزداد حدة إلى حد الألم الشديد إذا فقدت المرأة توازنها النفسى ..

●● وبالرغم من أن البداية قد تكون بسيطة فى صورة اضطرابات عادية فى الدورة الشهرية ، إلا أن الحقيقة القاسية لا تعترف بها المرأة إلا حين تنتقطع الدورة تماما . حينئذ تدرك المرأة أن الحال تبدل وأنها دخلت مرحلة مختلفة من حياتها .. وللأسف فإن معظم النساء يعتبرن انقطاع الدورة

هو بداية النهاية وذلك هو اليأس الحقيقى .

ان مشاكل الدورة الشهرية تبدأ مع سن المراهقة حين تحاط بمشاعر متباينة من الخجل والاضطراب والقلق والضيق وعدم الارتياح وربما الاشمئزاز .

إن ذلك الدم الذى يخرج من جسد الصغيرة كل شهر ويصيب جسدها بالاعياء أحيانا يسبب صدمة ويشكل صراعا لديها .. نفس هذا الدم حين ينقطع تدفقه الشهرى لدى السيدة الناضجة التى جاوزت الخامسة والأربعين من عمرها يسبب صدمةويشكل صراعا لديها .. ولكنه صراع من نوع آخر يفقدها توازنها النفسى انفعاليا وسلوكيا .

●● وإذا اقتربنا من التعريف الطبى سنرى ان سن اليأس هى السن التى تتميز أساسا بتوقف الطمث .. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث أن أعراضا أخرى كثيرة قد تبدأ ولمدة طويلة قبل انقطاع الطمث .. انها مرحلة تتميز بأعراض قد تكون قاسية إلى حد المعاناة وتستمر من ثلاث إلى خمس سنوات ، وفى أحيان نادرة تستمر لمدة سنوات حتى تختفى هذه الأعراض ..

● ● ●

● ما هى أعراض سن اليأس

نوع وحجم الأعراض يختلف من امرأة إلى أخرى .. من مجتمع إلى آخر .. اختلافات ترجع إلى التكوين والوراثة

والبيئة والثقافة والحضارة .. المعتقدات الاجتماعية والعادات والتقاليد والافكار السائدة وموقف المجتمع من المرأة : موقف الرجل من المراة .. موقف المرأة من نفسها ورؤيتها لذاتها .. إنه أمر معقد وليس بسيطا .. انها مشكلة بيولوجية نفسية اجتماعية .

Psycho-Socio-biological...

— ولكن البداية واحدة عند كل نساء الأرض .. الاضطرابات غير المتوقعة فى الدورة الشهرية .. اضطرابات مفاجئة على غير انتظار فى أوقات غير معلومة .. اختلاف الميعاد .. نقص الكمية .. زيادة الكمية .. تطول المدة أى مدة النزيف .. تقصر المدة .. تأتى كل ثلاثة أسابيع .. أو كل ستة أسابيع .. تمتنع شهرين كاملين ثم تنتظم .. تظهر أعراض نفسية وجسدية مؤلمة قبل موعد نزولها .. أو تزيد حدة أعراض كانت موجودة من قبل أى كانت تعاود المرأة لعدة أيام كل شهر قبل بدء الطمث .. أو - وهذا هو الغريب - تختفى أعراض كانت تزعج المرأة كل شهر قبل بدء الدورة ..

لاتنجو امرأة من اضطرابات الدورة إيذانا ببدء هذه المرحلة .. مرحلة سن اليأس .. وهذه الاضطرابات قد تستمر عامين أو ثلاثة أعوام قبل التوقف النهائى للطمث ..

— ثم يأتى العرض التقليدى الثانى والثابت أى المتكرر مع معظم الحالات وهو تلك السخونة أو الحرارة أو « الهبو »

الذى يتصاعد من الصدر إلى العنق ثم يتركز فى الوجه ويصاحبه حالة من الزهق والضيق الحاد والعرق الساخن .

— الاستيقاظ المفاجىء أثناء النوم ليلاً والشعور بضيق التنفس ..

— نوبات مفاجئة من الخوف بدون سبب محدد وخاصة بعد الاستيقاظ المفاجىء من النوم .

— الخلل الشديد فى المزاج إلى حد كراهية الحياة ..

— الملل والشعور بالوحدة .

— إحساس عميق ومبهم بالحزن والهوان

— آلام المعدة ..

— نوبات من البكاء من أجل لاشىء ..

— افتقاد الحيوية والنشاط ..

— العرق الشديد أثناء الليل ..

— الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة والضياع وازدياد الشك .

— النسيان

— الدوخة - عدم التوازن ..

— جفاف المهبل ..

● ● ●

● **متى تبدأ الأعراض** ؟ :

هل نستطيع أن نتوقع متى تبدأ مرحلة اليأس .. ؟ هل هناك

استعداد وراثى بمعنى وراثة نفس أعراض اليأس ، ووراثة التوقيت الذى بدأت عندها مرحلة اليأس عند الأم .. ؟

هل تهتم المرأة بسؤال أمها أم شقيقتها الكبرى .. ؟

.. التكوين والاستعداد الوراثى يلعبان دورا هاما .. ولكن ثمة عوامل أخرى متشابكة .. ولكن السن المعروفة التى تبدأ عندها أولى العلامات هى تقريبا الخامسة والأربعين .. قد بدأ أحيانا قبل ذلك بقليل أو بعد ذلك بقليل .. ولذا فإن الاستعداد النفسى يجب أن يبدأ قبل سن الخامسة والأربعين .. وعلى المهتمين بمشاكل المرأة طبيا أن يعتبروا رقم ٤٥ مهم فى حياة المرأة ..

وقد يكون هناك علاقة بين موعد بدء الدورة فى مرحلة المراهقة واختفائها فى مرحلة اليأس .. فإذا كانت قد جاءت فى سن مبكرة عن المعتاد فإنه فى الأغلب ستختفى فى سن متأخرة ..

والشىء المؤكد حاليا طبيا هو أن التدخين يسرع بدخول المرأة فى هذه المرحلة لأنه عموما يسرع بالشيخوخة ..

● ● ●

● ثلاثة تغيرات بيولوچية هامة

١ - انخفاض افراز هورمونى الاستروچين والبروجيستيرون Oestrogen - Progesteron

٢ - توقف المبيضين عن إصدار البويضات ..



٣ ـ توقف الدورة الشهرية .. وعملية التبويض لدى المرأة تعتمد على تنسيق هورمونى يبدأ من المخ .. انه نسق أو نظام أو سيمفونية قائدها منطقة فى المخ تعرف باسم الهيبوثلامون Hypothalamops.. إنه المايسترو الذى يتحكم فى جهاز الغدد الصماء .. ويتحكم فى الانفعالات .. ويتحكم فى كل أجهزة الجسم الداخلية كالقلب والمعدة والأمعاء والشرايين وأعضاء التناسل .

والصدمات العاطفية تؤثر على الهيوبثلاموث وكذلك الضغوط والقلق والاكتئاب .. ولذا يضطرب النشاط الهورمونى عند المرأة إذا تعرضت لصدمة أو ضغوط أو معاناة نفسية : وفاة عزيز .. فقد .. خسارة .. فشل عاطفى .. ولهذا تضطرب الدورة الشهرية .. تتوقف .. يختل التبويض .. بعض حالات العقم تعود لأسباب نفسية .. ومعظم أسباب اضطرابات الدورة الشهرية نفسية .

كيف يتحكم الهيبوثلاموث فى الغدد الصماء .. ؟

إنه يفعل ذلك من خلال سيطرته على سيدة الغدد والتى توجد بالمخ واسمها الغدة النخامية .. ..Pituitary Fland إنها الغدة المسئولة عن نمو الإنسان .. وتتحكم فى بقية الغدد .. وهى أيضا تتحكم فى المبيضين ..

.. والمبيضـان يفـرزان هـورمـونى الاستـروچين والبروجيستيرون .. وهما المسئولان عن اعداد الرحم لتلقى

البويضة الملقحة ، وبالتالى فهما مسئولان عن الدورة الشهرية فى حالة عدم حدوث الحمل وكذلك مسئولان عن أجزاء أخرى من الجسم كالثدى ، ولذا تلاحظ المرأة ازدياد حساسية الصدر للألم فى فترات معينة كل شهر .. وكذلك يتأثر المهبل وعنق الرحم .

ففى منتصف الدورة (أى فى اليوم الرابع عشر) يزداد الاستروچين الذى يؤدى إلى زيادة بلل المهبل وعنق الرحم (زيادة الافرازات) وذلك يساعد الحيوان المنوى فى رحلته حتى يتم تلقيح البويضة ..

.. والحقيقة ان جميع الغدد الصماء تلعب دورا هاما فى مرحلة اليأس وليس المبيضان فقط ..

وتعالى نتتبع الدورة من أولها .. ففى اليوم الأول لبدء الدورة إلى منتصف المسافة فإن الغدة النخامية تصدر أوامرها للمبيضين لإفراز الاستروچين وذلك لأعداد البويضة لتصبح جاهزة للتلقيح . فى منتصف الشهر تنفصل البويضة عن المبيض لتمر عبر قناة فالوب Falopian Tube

فى النصف الثانى من الشهر يفرز هورمون البروجيستيرون لإعداد الرحم لاستقبال البويضة الملقحة .. وفى نهاية الشهر إذا لم يحدث التلقيح تنخفض نسبة الاستروچين والبروجيستيرون ، ولذا ينهار الجدار الذى تكون فى الرحم لاستقبال البويضة ويخرج من المهبل فى صورة ما يسمى



بالطمث .. انها حلقة متصلة من الهيبوثلاموث إلى الغدة النخامية ثم إلى المبيضين ..

.ومع بداية سن اليأس فإن هذا النسق ينهار حيث لايستجيب المبيضان للإشارات الهورمونية .. لقد انتهى العمر الافتراضى للمبيضين وأصبحا غير صالحين لاصدار البويضات .

ولكن يظل المبيض يفرز قدرا ضئيلا من الاستروچين .. وكذلك يفرز من أماكن أخرى من الجسم .. إن قدرا ضئيلا من الاستروچين يظل يفرز طوال حياة المرأة ..ولكنه قدر غير كاف .. وهذا النقص يتسبب فى كثير من أعراض سن اليأس ..

ولعل كل إمرأة تتذكر البدايات الأولى حين أتتها الدورة الشهرية .. لقد ظلت مضطربة لعدة شهور .. جاءت أول مرة .. ثم اختفت شهرين او ثلاث .م عاودت الظهور ولكن بكميات ضئيلة .. ثم بكميات كبيرة .. وظلت هكذا عاما أو عامين حتى استقرت فى صورتها النهائية ..

.. ان شيئا من هذا يحدث مع بداية سن اليأس وذلك يشير **إلى بداية الخلل الهورمونى صعودا وهبوطا فى كمية إفراز** الاستروچين حتى تستقر **الأحوال نهائيا وتتوقف الدورة ..**

● ● المعاناة

اعراض مختلفة ومتنوعة .. بعضها قد يبدو أنه لا ارتباط

بينها وبين سن اليأس ، بعض الأعراض يمكن تفسيرها والبعض الآخر لايمكن تفسيره .. ولعله من المثير أن نقول أن ١٥ ٪ من النساء لايعانين من أى أعراض .. فجأة تختفى الدورة الشهرية فقط .. ١٠ ٪ من النساء يعانين من أعراض شديدة مؤلمة .. و٧٥ ٪ من النساء يعانين من أعراض متوسطة الحدة .

بعض النساء يحتجن إلى تدخل طبى .. ولمساعدة الزوج .. ومن قبل تحتاج المرأة للمعلومات الدقيقة الصحيحة التى تساعدها على مزيد من الفهم .

ان التوقع يخفف من حدة المعاناة .. المفاجأة دائما مؤلمة .. والمرأة لاتحتاج فقط لمضادات الاكتئاب ومضادات القلق وهورمون الاستروچين .. إنها تحتاج للتعاطف والفهم ..

●● بعض النساء يصبن بالوساوس المرضية والخوف وخاصة مع الاضطرابات الشديدة للدورة الشهرية والتغيرات الجسدية وتكثر زيارتها للأطباء الذين يجب أن يكون لديهم الحساسية والوعى للتعامل مع هؤلاء النساء اللاتى يعبرن بهذه المرحلة الحرجة ..

●● تخاف من الأمراض وتقلق من أجل صحتها ومع أبسط الأعراض تتوهم أن لديها مرضا خطيرا وذلك يضاعف من قلقها ومن معاناتها ، وتظل تلاحظ التغيرات التى تطرأ على جسدها ووجها وشعرها ..

والأعراض النفسية تسبق الأعراض الجسدية ولكن المرأة تلحظ أكثر الأعراض الجسدية وتعبر عنها وتشكو منها وتعطيها اهتماما كبيرا .

وعموماً فإنه من السهل على الإنسان ان يعبر عن آلامه الجسدية ، ومن الصعب أن يعبر عن آلامه النفسية .. والآلام النفسية فى البداية تكون مبهمة وغير واضحة تحار فيها المرأة وتمر بها للحظات أو ساعات ثم تختفى وذلك لشهور طويلة قبل أن تصبح مستمرة ..

تشكو المرأة من الشعور بالإجهاد والتعب السريع والأعياء والصداع وضعف الذاكرة والانتفاخ واضطرابات الهضم وألام المفاصل وفقدان الرغبة الجنسية وجفاف المهبل أو افرازات المهبل الزائدة .. ولكن من أشهر الأعراض التى تمثل القاسم المشترك هى ثلاثة أعراض ..

١ ـ السخونة أو الحرارة أو الهبو

٢ ـ جفاف المهبل ..

٣ ـ وهن العظام ..

العرض الأول والثانى مرتبطان بنقص كمية الاستروچين .. ولذا فإن العلاج بكميات إضافية من الاستروچين يؤدى إلى اختفاء الهبو وجفاف المهبل ..

والمرأة تقلق كثيرا لهذه السخونة التى تضايقها .. لإنها تنبعث فى البداية من ثدييها وتصعد الى رقبتها لتتجمع فى

وجهها .. تأتى فجأة وتختفى فجأة .. تستمر لحظات أو ساعات .. تختفى شهورا ثم تعاود الظهور .. ويصاحب ذلك أحيانا عرق بسيط وقد يكون غزيرا وفى عز الشتاء .. تصفه المرأة أحيانا وكأنه مياه ساخنة صبت على رأسها ووجهها .

هذه الحرارة تكون مؤلمة حتى فى الشتاء .. وأكثر إيلاما فى الصيف .. وعادة ماتأتى فى الليل أثناء النوم فتنهض فزعة من نومها مع إحساس بالزهق والضيق .. ولذا تشعر بالخوف وهى ذاهبة للفراش للنوم حين تتذكر أنهاقد تستيقظ على هذا الهبو المحرق جسديا ونفسيا .. وقد تشعر بالخجل إذا داهمها وهى بين الناس .. وبالرغم من أن الآخرين لا يلحظون ما يمر بها ، إلا أنها تكون مضطربة وتظن أن الناس يراقبونها .

إن يضايقها أكثر هو تصورها ان الناس سيدركون أنها وصلت فعلا إلى سن اليأس بسبب هذه الأعراض الشهيرة .. ولذا فهى لا تشكو علنا من هذه السخونة إلا إذا كانت شديدة ومؤلمة ولاتفصح عنا إلا للطبيب ..

ومع نقص الاستروچين يرق جدار المهبل ويفقد ليونته وحيويته ويصبح هشا وجافا وقد يؤدى هذا الى حدوث آلام وخاصة أثناء الجماع ، وقد يؤدى ذلك إلى حدوث التهابات المهبل والمثانة وما يصاحب ذلك من افرازات زائدة ..

وكلما تقدم بنا العمر وهنت عظامنا .. هذا أمر لامفر منه ، لأنه لامفر من أن نكبر وأن نشيخ .. نفقد الصلابة التى تدعم



عظامنا ولذا تتكسر عظامنا بسهولة وأيضا تصيبنا الآلام .. فى الأحوال العادية نفقد ١ / كل عام من عظامنا .. ولكن مع سن اليأس ترتفع نسبة الفقد إلى ٢٪ .

●● ومن أخطر الأعراض فيضان الدماء الذى يداهم المرأة .. قد تأتى الدورة فى موعدها ولكن بكميات ضخمة .. وهنا يجب الفحص الطبى ، إذ قد يكون السبب أوراما ليفية حميدة .. وإذا جاءت دورة نزيفية وسط عدة دورات طبيعية فهذا معناه بداية ضعف المبيضين وعدم قدرتهما على افراز القدر الكافى من الاستروچين ..

●● ومن الأعراض الشائعة الصداع .. وقد يرتبط ذلك بالسخونة والعرق .. وكذلك التعب والاجهاد ، وهذا يكون أسوأ إذا كان النوم متقطعا مع كثرة الاستيقاظ ليلا بسبب السخونة والعرق .

وضعف الذاكرة من الأشياء التى تسبب إزعاجا للمرأة وخاصة إن هذا يعزز لديها الشعور بتقدم العمر ، وقد يكون ملحوظا بشكل يسبب احراجا .. والذاكرة تضمحل لدينا جميعا مع تقدم العمر إلا أن ذلك يكون واضحا فى فترة اليأس ويصاحب ذلك ضعف فى القدرة على التركيز ..

●● وفقدان الرغبة الجنسية من الأعراض التى قد تشكو منها المرأة ولاتدرى لها سببا .. وغير مفهوم بيولوچيا ارتباط ذلك بسن اليأس .

وثمة عوامل كثيرة تشكل فى النهاية الرغبة الجنسية عند المرأة وإستثارتها .. قد تنخفض رغبتها الجنسية بسبب الاكتئاب الذى قد يداهمها فى هذه المرحلة . وقد يكون ذلك مرتبطا بانخفاض الروح المعنوية .. وقد تفقد رغبتها لشدة الآلام التى تشعر بها أثناء الجماع بسبب جفاف المهبل أو لوجود التهابات بسبب نقص الاستروچين ..

●● والانتفاخ وسوء الهضم من الأعراض المعروفة منذ مئات السنين وارتباطها بتقدم العمر وخاصة فى سن اليأس .

●● الإحساس بالانتفاخ وثقل الجسم بسبب احتفاظ الجسم بكميات كبيرة من المياه وكذلك امتلاء الأمعاء بالغازات ..

● وقد تظهر أعراض غريبة أخرى مثل تنميل الجلد وكأن آلافا من النمل تتحرك فوق الجلد .. كما تظهر آلام متفرقة وغريبة فى أجزاء مختلفة من الجسم من الصعب أن نجد تفسيرا عضويا لها وتساهم فى مزيد من القلق .

والإحساس العام الذى يسيطر على المرأة أن قدراتها الجسدية بدأت تضمحل بسبب تقدم العمر وهذا يسبب لها تعاسة أكثر .. تشعر أنها فقدت حيويتها ونشاطها وسابق قدراتها .



هنا تلعب الحالة النفسية التعسة دورا حاسما فى مضاعفة متاعبها الجسدية وتظل محبوسة فى هذه الحلقة المفرغة

أو فى دائرة الوهم ..

ومن الصعب ان نحدد هنا البداية .. هل القلق والاكتئاب هما اللذان يؤديان بها إلى التوهم المرضى .. أم ان البداية كانت الأعراض الجسدية الفعلية التى أثارت فزعها وقلقها وحركت وساوسها ومخاوفها المرضية ..

ومن الملاحظات الجديرة بالتسجيل ان السيدات اللائى كن فى بداية حياتهم يعانين من المخاوف المرضية تتضاعف لديهن هذه الحالة أو تعاود الظهور بشكل كبير مع اقتراب سن اليأس .. عموما فإن المرأة فى هذه المرحلة تصبح حساسة بدرجة كبيرة لأى تقلبات صحيحة تطرأ عليها .

الأعراض النفسية :

كلما تقدم بالإنسان العمر .. إزدادت إمكانية انزلاقه فى جحيم الاكتئاب .. ليس بالضرورة الاكتئاب المرضى ولكن الميل إلى الحزن والشعور بالتعاسة وانطفاء الحماس .. ويختلف ذلك من انسان لآخر حسب الاستعداد والتكوين والوراثة .

ان الذى تعرض للاكتئاب فى شبابه يتعرض بنسبة أعلى لذات الاكتئاب حين يتقدم به العمر وكذلك إذا كان ذا طبيعة اكتائبية .. أى شخصية تميل الى الاكتئاب .. تزيد هذه الاحتمالات مع المرأة أكثر من الرجل .. وتزيد اكثر وأكثر فى سن اليأس .

والمرأة عموما فى جميع مراحل عمرها قد تلاحظ العلاقة بين الدورة الهرومونية والتقلب المزاجى ، وهذا يؤكد مدى تأثير التقلب الهورمونى على الحالة المزاجية .. .

وسنتحدث بإسهاب فيما بعد عن المعاناة النفسية التى قد تصيب بعض النساء فى الأيام القليلة التى تسبق الطمث حين تهبط الهرمونات إلى أدنى حد .. نفس المعاناة النفسية قد تحدث مع بعض أنواع حبوب منع الحمل ..

●● مع بداية سن اليأس يسيطر المزاج السوداوى على المرأة .. تصبح أكثر حزنا وأكثر تأثرا .. أى أكثر حساسية لأحداث الحياة حتى وإن كانت بسيطة .. ولا يتناسب حجم ما تشعر به من حزن مع حجم المؤثرات الخارجية .. تشعر بالقهر الداخلى وتنتابها لحظات يأس تشعر فيها باللا أمل وتنطفىء بهجة الحياة وزهوها وتعزف عن كل ما كان يثير سرورها ويحرك نشوتها .

كذلك تميل إلى العزلة وتؤثر الوحدة وتنطوى على نفسها .. تتحسن أحيانا حتى تبرأ من هذه المشاعر لتعاودها مرة أخرى وذلك بشكل دورى يكون ملحوظا لديها وللمحيطين بها .

ويمكن للمرأة متابعة ذلك وتسجيله لتعرف فى أى فترة من الشهر تصاب بهذه الحالة .. وعادة ما تتشابك الأعراض وتأتى مجتمعة فتصاب بهبوط المعنويات مع الإحساس بالإعياء والتعب السريع والصداع والسخونة والعرق والآلام الجسدية



واضطراب النوم .. وحين تجتمع كل هذه الأعراض تفقد المرأة رغبتها فى كل شىء .

وعلى وجه الدقة غير معروف السبب البيولوچى الذى يؤدى الى هذه المشاعر التعسة .. والبعض يؤكد أنه لا توجد أسباب بيولوچية وإنما هو الشعور المضنى المؤلم بتقدم العمر وتوديع الشباب ..

وهنا أسجل مشاعر مختلفة عبرت عنها مجموعة من السيدات حين سألتهن سؤالا محددا .. ماذا شعرت حين أدركت أنك وصلت إلى سن اليأس ؟

هذه كانت الإجابات :

— لقد شعرت بأن مرحلة عظيمة وهامة ستبدأ فى حياتى . لقد كنت اتطلع إلى هذه المرحلة منذ كنت صغيرة ..

— أحسست بمزيد من السعادة والاهتمام .. الحمد لله لقد انتهيت من مرحلة الحمل والولادة ..

— أحسست أننى انتهيت من الدورة ومشاكلها .. كم كانت تؤلمنى وتسبب لى ازعاجا فى حياتى ..

— شعرت أننى لا أريد أن أبدأ يومى .. حين استيقظ كنت أشد الملاءة على وجهى حتى لا أرى نور النهار . كنت لا أريد أن أغادر سريرى ..

— أشعر بحالات من الاضطراب يعقبها فترات من الارتياح ..

— احسست أننى عديمة القيمة .. أننى فقد أهميتى فى الحياة ..

— مشاعر مختلطة .. توقفت دورتى وأنا فى الرابعة والأربعين فى نفس الوقت الذى بدأت فيه دورة ابنتى ذات الأربعة عشر عاما ..

— أحسست بالعجز وعدم القدرة على اتخاذ قرار ..

— ازدادت لدى مشاعر الغيرة والشك ..

— أصبحت عصبية إلى أقصى حد مع شعور بالعداء لكل الناس ..

— ازدادت حساسيتى بشكل غير عادى .. أبسط كلمة تؤثر فى .. دموعى تنهمر أكثر من مرة كل يوم وتسبب لى حرجا شديدا

— أشعر أننى هبطت إلى القاع ..

— تملأنى مشاعر الغيرة من كل فتاة فى سن الشباب ..

— أصبحت أنسى كل شىء وأجد صعوبة شديدة فى التركيز ..

●● المرأة هنا ضحية التقدم فى العمر . والمجتمع هو السبب .. انظر إلى أى فيلم أو مجلة أو إعلان .. استمع إلى أى أغنية .. إن الدنيا كلها متحيزة للفتاة الصغيرة .. الجمال مرتبط بالشباب .. الحيوية مرتبطة بالشباب .. الابتسامة مرتبطة بالشباب .. الجنس مرتبط بالشباب .. الطموح والآمال



والحماس مرتبط بالشباب .. لا مكان للمرأة متوسطة العمر ..

وما تتعلمه الفتاة الصغيرة هو كيفية استعمال المساحيق وكيفية اختيار الملابس التى تزيد من قدرتها على اكتساب اهتمام الجنس الآخر .. أى لكى تبدو أكثر جاذبية .. كيف تنافس مثيلاتها فى هذا الشأن .. ثم كيف تجذب اهتمام رجل ليتزوجها .

إنه التأكيد على الجانب الشكلى للمرأة ومدى اهتمام الرجل بهذا الجانب .. ولهذا فالمرأة لاتشعر بأهميتها إلا من خلال جانب واحد فقط وهو الجانب الشكلى .. ومع تراجع جاذبية الشكل مع تقدم العمر تقلق المرأة وتفقد ثقتها بنفسها وتهتز الأرض من تحت قدميها ..

ولذا تظل الأشياء المرتبطة بالشباب على جانب كبير من الأهمية كالدورة الشهرية والقدرة على الإنجاب .. إذن القيمة الحقيقية للمرأة مرتبطة بصغر السن .. فإذا كبرت وانقطعت الدورة وفقدت قدرتها على الانجاب اضطربت صورتها عن نفسها واختل توازنها النفسى وازدادت حساسيتها وهبطت معنوياتها وذلك مقدمة لاصابتها بالاكتئاب الفعلى .. وترتفع معدلات اصابتها بالاكتئاب إلى ثمانى أضعاف الرجل ..

● الضربة القاضية رغم انها الضربة الأولى تكون فى الخلل الذى يصيب الدورة الشهرية والذى ينتهى بتوقفها .. إن الدورة تستمر مع المرأة ثلاثين أو خمسة وثلاثين عاما من

عمرها حتى تصل إلى سن اليأس .

إنها تشكل جزءا من روتين حياتها .. تشكل بعدا هاما فى حياتها .. تمثل رمزا للشباب .. ورغم ما يصاحب الدورة من متاعب وصعوبات وأحيانا معوقات ورغم ضجر المرأة إلا أنها ترتبط بها شعوريا ولا شعوريا .. إنها تعنى الشباب وتعنى القدرة على الانجاب .. أى انها انثى مكتملة .. ولذا فإن نهاية الدورة يصاحبها إحساس بالفقد .. مثل فقد إنسان عزيز عن طريق الموت .. ولذا تشعر بالآسى .. إنه شعور يسبب كثيرا من الإيذاء المعنوى .. طعنة بدون دماء .. طعنة سببتها فقد القدرة على إصدار دماء ..

●● وأيضا شاخت الشجرة وأصبحت غير قادرة على الاثمار .. وبالرغم من المرأة قد تتوقف فى مرحلة مبكرة من العمر عن الانجاب إلا أنها ترتعب لفكرة إنها عاجزة عن الانجاب بسبب سن اليأس .. فى الحالة الأولى كانت تشعر أنها تستطيع ان تنجب إذا أرادت .. أما بعد ذلك فإنها فقدت هذه القدرة إذ لا تستطيع أن تنجب إذا أرادت ..

ان دور المرأة الصغيرة يتمركز فى ثلاثة محاور أن تكون زوجة وأما ربة بيت .. مع تقدم العمر تفقد محاور الارتكاز تدريجيا ..

●● يقل احتياج الأبناء لها حتى ينفصلوا نهائيا عنها بالزواج ويصبح دورها فى حياتهم هامشيا ، أو يكاد يكون

معدوما .. وذلك أحد التغيرات الهامة التى تحدث فى هذه السن وتسبب مزيدا من التعاسة للمرأة .. وقد يدفعها ذلك لأن تتدخل فى حياة أبنائها وبناتها أكثر وخاصة إذا كانت تملك وسائل للسيطرة على حياتهم .. وتتأرجح علاقتها بهم بين العدوانية والضغط وبين استمالتهم ورشوتهم .

إن الرجل لا ينزعج كثيرا بابتعاد أبنائه وبناته عنه .. ولكن المرأة تنزعج إلى حد كبير لأنها كانت تعتمد عليهم كأحد مصادر قوتها وكأحد مصادر إحساسها بأهميتها فى الحياة .. وعلاقاتها بزوجها تلعب دورا فى نوعية علاقتها بأبنائها فى هذه المرحلة .. فإذا كانت غير موفقة فى حياتها الزوجية ولا تلقى الاهتمام الكافى من زوجها فإن تشبثها بأبنائها وبناتها يكون أكثر ولذا تحاول باستماتة ان تستمر سيطرتها بشتى الوسائل السلمية وغير السلمية مما يخلق كثيرا من المشاكل بينها وبينهم .

وهنا يأتى دور الزوج المحب الحكيم ليسيطر على هذا الموقف ويدرك احتياجات زوجته النفسية وليعوضها عن ابتعاد أبنائها وبناتها عنها ويشعرها بأهميتها فى حياته كزوجة وكربة بيت .. أى يحاول أن يحافظ لها على أكثر من محور ارتكاز فى حياتها ..

●● والاكتئاب قد يصيب المرأة بصورة مرضية فى سن اليأس .. ويطلق عليه اكتئاب سن اليأس .. وأعراضه تزحف

تدريجيا .. وهكذا الاكتئاب المرضى يغرق الإنسان فى دوامته بدون أن يشعر ، وحين يفقد القدرة على ان ينقذ نفسه .. تنتابه حالات حزن ويأس وإحباط وفقدان الشهية للطعام وفقدان الوزن وأرق وتوتر ثم الرغبة فى الخلاص من الحياة .. وهو اكتئاب يحتاج لمساعدة طبية حاسمة .. يحتاج ليد قوية تنتشل المرأة من هذه الهوة السحيقة .. يحتاج لتضافر قوى طبية وإنسانية تحت رعاية المظلة آلالهية ..

●● والاكتئاب درجات .. وهناك نساء يعانين من الاكتئاب دون ان يدركن ذلك ودون أن يدرك من حولهن ان بهن مرضا .. ولكنهن يمضين فى الحياة مثقلات بأحزان مبهمة ومشاعر يأس غير مفهومة وضياع داخلى غير محدد .. تصبح كالحى الميت حيث الجسد يتحرك ولكن المشاعر ميتة ..

والزوج والأبناء هم أقرب الناس وعليهم واجب الإحساس بالزوجة الأم ومراعاة طبيعة المرحلة الحرجة التى تعبر بها .. ومن هنا تأتى ضرورة المعرفة والفهم .. إنها ليست ثقافة ترفيه ولكنها ثقافة انسانية واجبة من أجل من ارتبطت حياتنا بهن .. الزوجة الأم ..

ولأن الشك يزيد فى هذه المرحلة .. فإن المرأة قد تفقد ثقتها بمن حولها وقد تسلك بعدوانية تتسبب فى ابعادهم عنها .. وذلك يخلق صعوبات فى الاقتراب .. أنانية المرأة قد تزيد ومشاعرها تجاه الآخرين قد تخفت ويستتبع ذلك تغيرات



سلوكية من شأنها أن تزيد الهوة بينها وبين الآخرين مما يجعلها معزولة أكثر .

ولذلك فإن رد فعل المحيطين بها يجب ألا يتسم بعدوانية مماثلة ، بل الأمر يحتاج إلى الصبر والحكمة وضبط النفس .. ولا أحد يقدر على ذلك إلا إذا كان محبا وفاهما وبذلك يصبح متفهما لطبيعة المرحلة الحرجة التى تمر بها المرأة ..

والعلاج الهورمونى ليست له أى فعالية أو تأثير على الحالة النفسية للمرأة .. ولكنها تحتاج لمضادات الاكتئاب ومضادات القلق والمساندة النفسية وكذلك المساندة العاطفية الإنسانية من الأسرة ..

● ● ●

●● إلى متى تستمر هذه الحالة .

. كما أوضحنا من قبل إنها مرحلة من مراحل العمر تمر بها كل امرأة .. وفى ٩٠ ٪ من الحالات توجد أعراض .. أى معاناة . ولكنها حتما ستنتهى يوما ما .. قد يأخذ الأمر شهورا وقد يستمر لعدة سنوات . بعدها تعود الحياة إلى إشراقها .. إلى طبيعتها .. يتوازن كل شىء فى حياة المرأة .. الإحساس بالحياة النوم الأكل العلاقة الجنسية .. بل ان بعض النساء يؤكدن أن نوعية الحياة ارتفعت إلى الأفضل .. أى أصبحن أكثر سعادة وأكثر استمتاعا وأكثر استقرارا .. بعض النساء يصفن الخروج من سن اليأس وكأنه إعادة ميلاد .. أى حياة جديدة وجميلة ..

الحياة الجنسية للمرأة فى سن اليأس

العلاقة بين الحياة الجنسية للمرأة وسن اليأس علاقة ليست واضحة المعالم فى اذهان كثير من الناس ، ولعل السبب فى ذلك يرجع إلى تشابك عوامل عدة تؤثر منفردة أو مجتمعة على المشاعر الجنسية للمرأة وحيث يكون من الصعب تحديد أى العوامل كان مؤثرا على هذه المشاعر ..

●● وبالرغم من أن السمة الغالبة أو العرض الشائع هو فقدان المرأة لرغبتها الجنسية فى هذه المرحلة من العمر ، إلا أن بعض النساء يقررن أنه لم يطرأ أى تغيير على مشاعرهن الجنسية ، وبالتالى لم يطرأ أى تغيير على سلوكهن الجنسى وعلاقتهن بأزواجهن إن كن متزوجات .

والمثير للدهشة ان بعض النساء يقررن أن إحاسيسهن الجنسية قد تحسنت بدرجة كبيرة بعد ان وصلن إلى هذه السن ، وانهن طوال حياتهن السابقة لم يشعرن بالمتعة الجنسية مثل ما يشعرن بها حاليا بعد ان تعدين الخامسة والأربعين ..

ولكن البعض الآخر - وهن الأغلبية - يقررن بمرارة ان تغييرا سلبيا قد طرأ على حياتهن الجنسية .. وبمعنى أدق أنهن فقدن الرغبة والميل وماتت لديهن المشاعر التى أصبح من الصعب بل من المستحيل ان تتحرك .



ودائما تجد المرأة سببا مباشرا وجاهزا لهذا التغير الذى

طرأ عليها .. انها لاتريد ان ترجعه لأسباب بيولوچية مرتبطة بسن اليأس .. إنها ترفض تماما هذا التفسير .. وترجع هذا التغيير إلى اضطراب علاقتها بزوجها إما أنها أصبحت لاتحبه ، وإما لأنه أصبح غير مثير لها بالدرجة الكافية .

وقد ترجع فتورها الجنسى إلى الاضطرابات الجسدية التى تعانى منها كالصداع والحرارة والاجهاد واضطراب نومها ومعدتها .. أى الإحساس بعدم الاطمئنان إلى سلامتها الجنسية ..

ولعل أرجح الاحتمالات هو حالة هبوط المعنويات التى تعانى منها المرأة فى هذه المرحلة والتى قد تنخفض إلى حد الإصابة الفعلية بالاكتئاب .. وفى حالة الاكتئاب تموت تماما المشاعر الجنسية بل ان من أولى علامات الاكتئاب انطفاء وهج الرغبة الجنسية والتى تشتعل مرة ثانية بعد زوال الاكتئاب وعودة الإحساس بالحياة .. فى الاكتئاب يفقد الإنسان الإحساس بكل شىء .. تفقد حواسه القدرة على الاتصال والتواصل ..

ولكن المفاهيم الخاطئة تلعب دورها أيضا فى تثبيط مشاعر المرأة الجنسية فى سن اليأس .. فالمفهوم الخاطىء هو الذى يربط بين الجنس والشباب .. وانه كلما تقدم العمر بالإنسان تراجع كموضوع جنسي جذاب للجنس الآخر .. أى كلما تقدم العمر بالإنسان .. فقد جاذبيته الجنسية ، وبالتالى فإن

مشاعره الجنسية تموت تدريجيا حيث لا أحد يشعر به أو ينجذب ناحيته مما يؤدى إلى أن يفقد هو رغبته فى الآخرين من الجنس الآخر ..

إن المرأة ترتعب لقلة إهتمام الرجال .. إذ ان ذلك يعنى فقدانها للجاذبية الجنسية .. وذلك تصور خاطىء حين نربط الجاذبية الجنسية بالسن وبالشكل الخارجى .

إن الإنسان كائن جنسى منذ البلوغ وحتى الممات ، قادر فى كل مراحل العمر على التأثير والتأثر وقادر على الاستمتاع بالعلاقة الجنسية فى كل مراحل العمر .. قد تتأثر نسبيا فى سن اليأس ولكن بكل تأكيد تتحسن تحسنا ملحوظا بعد أن تعبر المرأة بهذه السن وتتخلص من متاعبها ..

المرأة إذا لم تشعر أنها أهل للعلاقة الجنسية فإنها لن تستمتع بها وستفقد رغبتها تدريجيا . المرأة إذا لم تشعر إنها فى حالة طيبة جسديا ومعنويا فإنها لن تستمتع جنسيا وستفقد رغبتها تدريجيا .. إذ لم تشعر المرأة بالجاذبية تنبعث من داخلها فإنها ستفقد الثقة بنفسها وبالتالى ستفقد رغبتها الجنسية وستفقد قدرتها على إقامة علاقة صحيحة مع زوجها ..

ان الجنس عملية عقلية فى البداية .. إحساس .. الجنس ليس لمسا واتصالا بدنيا .. إنه احتياج نفسى مرتبط بالمشاعر .. انه علاقة تحقق إشباعا لجوانب متعددة أهمها هو الإحساس باهتمام الآخر واقترابه إلى أقصى درجة .



ان درجة الاقتراب الجسدى التى تحققها العلاقة الجنسية تتسبب فى اشباع نفسى بالدرجة الأولى قبل الاشباع الجسدى . انه يحقق إحساسا بالقبول على كل المستويات الفكرية والوجدانية والجسدية .. لذا فهى علاقة متعددة الجوانب ، ومن الظلم أن نقصرها على جانب واحد وهو الجانب المادى أى الجسدى الشكلى .

والمرأة فى هذه السن نظرا لحساسيتها وافتقادها للثقة وازدياد شكها وغيرتها قد تساورها مشاعر القلق تجاه سلوك زوجها فتعتقد انه فقد رغبته فيها ، وأنه قد يهتم بامرأة أخرى أصغر منها سنا .. تصبح المرأة حساسة لأى كلمة ولأقل إهمال غير متعمد .. وقد تتفاقم الأمور إلى حد الغيرة المرضية أى الاعتقاد الراسخ أن زوجها على علاقة بامرأة أخرى ..

وقد تطرأ على المرأة تغيرات سلوكية فتبالغ فى زينتها وملابسها التى تصبح غير ملائمة وتوسع من شبكة علاقاتها الاجتماعية وتسعد بشكل طفولى لأى اطراء لجمالها ومظهرها وقد تسعى للحصول على هذا الاطراء بشكل سافر .

هنا تبدو المرأة مهتزة وتصبح مثارا للسخرية والشفقة ولاتدرى مايدور من حولها ، وكل ما يسعدها هو ان يشعرها الآخرون بأنها مازالت صغيرة وجذابة .. وقد يكون لديها بعض الوعى والذكاء ولكنها تميل إلى تصديق ما تسمع وما ترى .. وفى بعض الأحيان تكون نصف مصدقة ولكنها لاتمنع نفسها

من السعادة الوهمية ..

ان مساندة الزوج هنا تكون فى غاية الأهمية ليحمى زوجته ويحمى أسرته من كثير من المشاكل التى قد تؤدى إلى مخاطر حقيقية .. وكل ما تحتاجه الزوجة فى هذه المرحلة هو الاهتمام الحقيقى الصادق النابع من القلب .

إن على الزوج أن يظهر هذا الاهتمام وهذه المشاعر الصادقة لا أن يحتفظ بها فى قلبه .. إن المرأة تحتاج إلى ان تسمع وأن ترى وأن تحس .. أشياء عملية ومادية مجسدة تشعرها بمكانتها لدى زوجها .. مكانتها كزوجة .. كأنثى .. كامرأة جذابة ومرغوبة ومحبوبة .. ان الإهمال يكون له اخطاره الجسيمة على الصحة النفسية للمرأة وعلى سلوكها ..

والأمر يأخذ صورة فاقعة إذا كانت المرأة ذات طبيعة هيسترية أى تميل إلى المبالغة فى المظهر لتكون محور الاهتمام ، ويرضيها دائما اهتمام الجنس الآخر وتمارس تأثيرها عليهم كأنثى .

مثل هذه المرأة تعانى بشدة حين تصل إلى سن اليأس وتبالغ أكثر فى مظهرها ويشتد احتياجها إلى اهتمام الرجال بها ، ولاتكف عن اختبار مدى تأثيرها عليهم وتظل لآخر لحظة من حياتها مصدقة لكل مايقال لها من كلمات إعجاب ، وتنفر من أى أشخاص أو من أى مكان لا تلقى فيه الإعجاب والترحيب ..



● ● ●

يتضح مما سبق ان مشكلة سن اليأس ليست بيولوجية فقط ولكن لها ابعادها النفسية والاجتماعية .. وهى لاتمثل مرضا محددا ولكنها مرحلة فى عمر المرأة تحدث فيها تغيرات بيولوجية وذلك بتوقف المبيضين عن العمل ، وتبعا لذلك تتوقف الدورة الشهرية وتفقد المرأة قدرتها على الانجاب .. يصاحب ذلك أعراض جسدية وأخرى نفسية تسبب قدرا من المعاناة للمرأة .

● ● ●

وقد تتجاهل المرأة مرورها بهذه المرحلة عن عمد أو قد لا تتوافر لها المعلومات الكافية والصحيحة عن طبيعة هذه المرحلة وبذلك تزداد الحيرة والمعاناة .. ويزيد الأمور سوءا عدم تفهم المحيطين بها (خاصة الزوج والأبناء) ..

وكما أنه من الضرورى أن نعرف كل شىء عن طبيعة مرحلة المراهقة حتى نستطيع أن نتعامل مع أبنائنا بطريقة صحيحة ، فإننا يجب أن نعرف أيضا كل شىء عن طبيعة التغيرات التى تحدث فى سن اليأس حتى نعرف كيف نتعامل مع المرأة فى هذه المرحلة بغرض تخفيف معاناتها وحمايتها من المضاعفات .. وذلك لأن العقاقير تلعب دورا محدودا .. واشهر العلاجات بالهورمونات .

وفى وقت من الأوقات كان يعتقد ان الاستروچين يخفف من حدة الأعراض بل يشفيها تماما .. وحديثا يستعمل الاستروچين مع البروجيستيرون .. وهو علاج تعويضى بمعنى انه يعوض المرأة عن الانخفاض الحاد الذى حدث فى إفراز هذين الهورمونين بسبب توقف المبيضين عن العمل .. وأحيانا لاغنى عن مضادات الاكتئاب ومضادات القلق والعلاج النفسى المكثف إذا كانت المرأة تعانى بشدة من الاكتئاب والقلق ..

ولكن كما أوضحنا فإن الأهم هو المساندة النفسية من الأسرة : التفهم والتعاطف .. وذلك لايتحقق إلا من خلال الحب المدعم بالوعى ..



متاعب الحمـــل والـــولادة

●● فى الفصل السابق تحدثت عن محنة تقدم العمر بالنسبة للمرأة .. عن أحزان الخريف .. عن تساقط الأوراق وجفاف العروق وتوقع الشتاء بظلمته المبكرة وبرودته القارصة وحيث الوحدة المضنية ..

●● وفى هذا الفصل سأتحدث عن أحزان أخرى .. إنها أحزان الميلاد .. الأحزان المرتبطة ببزوغ نبتة جديدة يافعة تحمل الأمل وتعنى الاستمرار وتؤكد ديمومة الحياة .. وياله من تناقض حيث كان يجب أن يمتلىء القلب فرحا وترقص النفس حماسا وتبتهج الروح أملا ويطمئن الخاطر استقرارا .. فمن أين أتت هذه الأحزان .. ؟

●● العلم عاجز حتى هذه اللحظة عن أن يقدم تفسيرا للاضطرابات النفسية والعقلية التى تحدث أثناء الحمل أو تعقب الولادة ..

والاهتمام بالأمراض النفسية والعقلية التى تحدث أثناء الحمل وبعد الولادة يرجع إلى القرن الخامس قبل الميلاد . إذن هى آلام معروفة ومشهورة منذ قديم .. آلام عانى منها الكثير من الامهات .. وربما يرجع تاريخها إلى الأم الأولى على الأرض .. لعلها عانت دون أن يدرى بها أحد .. أى لم يدر بها الرجل الوحيد الذى كان موجودا بجانبها وقتئذ .. مثلما يعانى الكثير من النساء اليوم بالرغم من وجود الكثيرين حولهن .. أبو قراط وصف هذه الحالات وأرجعها لأسباب عضوية ..



تصور أن اللبن قد غير مساره من الثدى إلى المخ ..

وفى العصور الوسطى تصوروا الشياطين والأرواح الشريرة وراء كل فساد وكل آلام الأرض والبشر .. وتصوروا ان هذه الأرواح الشريرة وراء قتل الأطفال بعد إيذاء عقل الأم وروحها ..

وفى القرن التاسع عشر جاء أول وصف علمى دقيق لآلام واضطرابات الميلاد على يد اثنين من أشهر الأطباء الفرنسيين هما مارسى واسكيرول ..

يرجع الفضل لهذين الرجلين فى وصف آلام النساء اللاتى يحملن ويلدن .. وصفا حالات عقلية واضطرابات نفسية تحدث غالبا فى اليوم الخامس بعد الولادة وتتميز أساسا بتشوش الوعى واضطراب الوجدان ..

●● ثم جاء رجال آخرون اهتموا بمتاعب الحمل والولادة ..

●● لماذا تتألم النفس ولماذا يضطرب العقل بعد أحداث سعيدة فى حياة المرأة .. ؟

بعد أحداث طبيعية قدرها الله لتعمر الأرض ؟ .

الحمل والولادة لايمثلان خللا مرضيا وإنما هما تغيرات فسيولوچية يتخلف أثناءها إنسان يخرج إلى الوجود .. فلماذا الألم والمعاناة . ؟

المعاناة ليس بالضرورة ان تكون نتيجة للمرض ..

المعاناة ضرورة واحتياج .. هناك معاناة فى التطور وفى الابداع .. هناك معاناة فى المفاجأة والاندهاش والفرح .. معاناة الاكتشاف والفهم والوصول للمعنى والعثور على الحقيقة .. معاناة الحزن والقلق والتوقع والترقب والانتظار ..

●● المعاناة قدر الإنسان ..

●● ومعاناة الحمل والولادة ليست بيولوچية محضة .. هناك عوامل نفسية واجتماعية .. إذن نحن أمام معاناة ذات أبعاد ثلاثة : بيولوچية - نفسية - اجتماعية .

Psycho-Socio-biological..

●● والأبعاد النفسية ترتبط دائما بعلاقة السيدة الحامل بزوجها وأمها .. والمعانى هنا سخية وثرية .. فالحمل جاء من زوج تحبه أو تكره .. والميلاد يجعلها أماً .. ويوماً مضى كانت هى ابنة لأم .. انها علاقة ممتدة : أم - ابنة - أم - ابنة ، والابنة تتوحد مع الأم .. ثم تأتى الابنة لتصبح اما فتتوحد مع ابنتها .. وتنعكس ظلال علاقتها بأمها على علاقتها بابنتها .. فإذا كانت علاقتها بأمها مضطربة يشملها العداء الخفى أو الظاهر .. فإن علاقتها بطفلها الرضيع ستكون مضطربة أيضا .

إن الأم التى حرمت فى طفولتها من الحنان والرعاية ستكون فى صراع فى علاقتها بطفلها الرضيع الذى يتطلب منها الحماية والرعاية والحنان .. وبعض الدراسات العلمية



أظهرت ارتفاع نسبة حدوث الاضطرابات العقلية والنفسية أثناء الحمل وبعد الولادة لدى هؤلاء الأمهات اللاتى عانين فى طفولتهن من سوء العلاقة مع الأم ..

●● وتلك الأم التى عانت فى طفولتها من اضطرابات تتعلق بهويتها الانثوية تعانى بنسبة أعلى أثناء الحمل وبعد الولادة ..

●● وكذلك إذا فقدت أمها فى طفولتها عن طريق الموت فإنها ستعانى أثناء حملها أو بعد ولادتها ..

●● والزوج هو أبو الطفل الوليد ، وهو المسئول المتسبب فى الحمل وشريك الأم فيه .. وتلعب علاقته بالأم دورا هاما فى تشكيل حالتها النفسية أثناء الحمل وبعد الولادة .. فالطفل الذى يرقد بين أحشائها هو زوجها أو بعض زوجها .. والطفل الذى ولدته هو امتداد زوجها .. ومشاعرها تجاه زوجها هى بعض مشاعرها تجاه نفسها وتجاه طفلها ..

إذن هناك رباعى نفسى قد يكون مؤثرا على الأم أثناء الحمل وبعد الولادة هو :

الأم ـ الزوج ـ الابنة ـ الطفل ..

● ● ●

ومن الممتع ان نستعرض بعض الطقوس الاجتماعية المتعلقة بالسيدة التى تلد .. وهى طقوس ذات معنى .. وهذا المعنى يترسب فى اللاشعور عند المرأة وعند الرجل ويخلق

للمرأة تصورا عن ذاتها منذ طفولتها .

ففى جاميكا تعزل الأم عزلا تاما لمدة تسع ليال بعد الولادة لاترى فيها أحدا ولايراها أحد .. تترك وحيدة ويقدم لها الطعام من بعيد تماما مثلما يفعلون مع السيدة التى يموت زوجها .. وتخفف حدة العزل بعد ذلك لمدة ١٣ يوما ترى فيها طفلها وتقدم لها أمها المساعدة ..

وفى بعض قبائل الهند تعتبر السيدة التى تلد غير طاهرة وتعزل لمدة ٤٠ يوما .. ومحظور عليها مغادرة البيت هى أو وليدها طوال هذه الفترة .. ومحظور عليها ان تقوم بأداء الأعمال المنزلية وخاصة طهو الطعام وتقوم امها أو ابنتها الكبرى بهذه المهمة .

وفى الصين تحظى الأم بعناية فائقة بعد الولادة وتحاط بالرعاية الأسرية وكذلك المساندة الاجتماعية من الدولة .

وفى المغرب تحظى الأم برعاية طبية فائقة بعد الولادة وتقوم الزائرة الصحية وطبيب الحى بزيارتها اسبوعيا لمدة ستة أسابيع ..

● ● ●

●● إضطرابات الحمل

من الناحية الفسيولوجية لاشك أن الحمل يشكل إجهادا للمرأة .. تحدث تغيرات فى الشكل والوزن والقدرة على الحركة والقدرة على العمل والتركيز .. وأيضا تحدث تغيرات مزاجية

قد تكون حادة ومقلقة لها وللمحيطين بها .

وهناك سيدات يتغيرن تماما أثناء الحمـل وتتبدل شخصياتهن وطريقة التفكير والمشاعر والسلوك .. وقد تمرض المرأة الحامل فعلا .. والنسبة هى أن هناك سيدة واحدة من بين كل خمس سيدات حوامل تعانى نفسيا أثناء فترة الحمل .. وأبحاث أخرى تبين أن النسبة أقل من ذلك وتصل فقط إلى ٥٪ .. أى من بين كل ١٠٠ سيدة حامل خمس فقط يعانين نفسيا ..

قد تحدث تغيرات طفيفة فى الشخصية كأن تصبح عصبية قلعة مندفعة ويضطرب نومها ويقل تركيزها أو قد تصبح هادئة أكثر من المعتاد مياله إلى العزلة عازفة عن الاهتمامات المعتادة متبلدة تجاه المشاكل اليومية وأكثر ميلا إلى الحزن وسرعة التأثر أو سرعة الاستجابة الحزينة لـلأحداث البسيطة .

وقد تصاب بالاكتئاب المرضى بكل أعراضه من يأس وحزن وتأنيب ضمير ورغبة فى التخلص من الحياة .. وقد تصر على الخلاص من جنينها فهى ترى أن الحياة متعبة ومضنية ولاتريد ان تأتى بطفل يواصل رحلة العذاب .

وقد تنتابها حالة قلق نفسى حاد بكل مافيها من مخاوف وعدم استقرار وأرق واضطرابات الهضم وسرعة ضربات القلب .. أو قد تنتابها الوساوس .

وأخطر هذه الوساوس أن تسيطر عليها فكرة أنها ستلد طفلا مشوها أو أنها إذا ولدت فى مستشفى فإنها طفلها سيختلط مع الأطفال الآخرين وبالتالى فإنها لن تستطيع التعرف على طفلها الحقيقى .

وإذا كانت قد عانت قبل زواجها من مرض نفسى أو عقلى فإن هناك احتمالا أن تعاودها الحالة مرة أخرى بسبب الحمل ..

●● والاضطرابات النفسية والعقلية التى تحدث أثناء الحمل هى اضطرابات مؤقتة يمكن السيطرة عليها بالعلاج ولا تترك آثارا دائمة .. وبعض الحالات لاتتحسن إلا فى الشهور الأخيرة من الحمل أو بعد الولادة . وقد تعاود الحالة الظهور وبصورة أشد بعد الولادة .

ومن النادر أن نلجأ إلى إنهاء الحمل إذ أنه بإستطاعتنا أن نعطى أى عقاقير بعد الشهر الثالث من الحمل دون أى خوف على سلامة الجنين .. بل أننا بفضل الأساليب الحديثة فى التخدير نستطيع أن نعطى الجلسات الكهربائية التى تساعد على شفاء معظم الحالات دون خوف على صحة الأم أو الجنين .

●● ونظرا لأن السيدة الحامل تكون فى ظروف حرجة وصعبة بسبب إجهاد الحمل وبسبب المرض النفسى ، فإن الطبيب يجب أن يكون حاسما وواضحا ويناقش الأمر مع



الزوج وأهل المريضة ، وأن يسرع بالعلاج الفعال تفاديا لمزيد من المعاناة ..

● ● ●

●● بعد الولادة

كما قلت من قبل يحار العقل كيف أن أمراً طبيعيا ومرغوبا ومحببا إلى النفس البشرية وخاصة المرأة يعقبه مرض أو يحدث بسببه مرض .. والصلة مباشرة .. فالمرض يبدأ فى الأيام الأولى بعد الولادة .

أهكذا تكافأ المرأة التى عانت الحمل شهورا تسعة وعانت آلام الوضع ثم هيأت نفسها للجهاد الأعظم فإذا بالمرض يداهمها .. وأى مرض !! إنه مرض يكسر النفس ويذهب بالعقل .. ويحتار من حولها من دموعها أو من ثورتها وتشوش عقلها .. كيف تضطرب من ينبغى أن تفرح وتسعد !! وهل اضطرابها مرضا عضويا بسبب الولادة أم مرضاً نفسا عقليا ..

حتى الطبيب الذى أشرف على ولادتها والطبيب الذى يرعى وليدها قد لايدركان ان بالأم اضطرابا يستلزم المساعدة الطبية النفسية ..

●● لماذا تصاب المرأة بالاضطرابات العقلية والنفسية بعد الولادة ..؟

●● هناك عدة احتمالات :

١ ـ الولادة إجهاد جسدى شديد يصاحبه تغيرات بيولوچية حاسمة هورمونية قد تؤثر على التوازن الانفعالى العقلى ..

٢ ـ أن هؤلاء الأمهات اللاتى يصبن بهذه الاضطرابات بعد الولادة لديهن مشاكل نفسية متعلقة بالجنس والعلاقة بالأم والولادة ..

٣ ـ المرأة بعد الولادة تكون هشة من الناحية الصحية عضويا ونفسيا ، فإذا تعرضت لأى ضغوط حتى وان كانت بسيطة فإنها تستجيب لها بالاضطراب الشديد . كأن تتعرض لوفاة شخص عزيز أو خلاقات زوجية أو خسارة مادية أو مشاكل فى عملها أو مع أسرتها .

مثل المشاكل لم تكن تؤثر عليها بشكل مرضى فى الأحوال العادية .. ولكن ضعفها بعد الولادة أدى إلى استجابتها المرضية للأحداث العادية ..

●● والاضطرابات تنقسم إلى ثلاثة أنواع

١ ـ اضطرابات مؤقتة فى المزاج

٢ ـ اضطرابات نفسية

٣ ـ اضطرابات عقلية ..

١ ـ الحـــزن الرقيق :

والحزن قد يكون رقيقا .. أى غير متوحش .. ليس فى قسوة لاكتئاب ولاضراوة الأسى .. بل يلمس النفس لمسا رقيقاً حانياً فتتألم ألما خفيفاً ولكنه يبعث بالدموع إلى العيون تنسال



فياضة بلا سبب ظاهر غير شجى النفس . وثمة لون رمادى ينتشر حولها كسحابات الغروب فى الشتاء فتملأ القلب خوفاً وإشفاقا ويضطرب الخاطر .

ولكن الحياة تمضى .. تأكل وتعمل وتنام وتتكلم .. ولا أحد يلحظ .. وتجاهد هى أن تخفى ما بها .. فالأمر لا يستحق .. وكذلك الأمر محير .. وتسأل نفسها بوجل : ما بى .. ؟ ماذا أصابنى .. ؟؟ لماذا لا أفرح .. ؟ ما هذا الألم الذى يحوم حول روحى .. ؟ ما هذا الوخز الذى ينقر قلبى برفق .. ؟

وتستمر الحياة .. تبذل جهداً من أجل ان تؤدى واجباتها المفروضة عليها بدون تقصير .. ولكنها ترهق .. تتعب .. يصبح الأمر فوق طاقتها .. ويضطرب النوم .. نوم متقطع .. ودموع الليل لاتقل غزارة عن دموع النهار ولكنها لاتسبب إزعاجا كثيرا لها لأن أحدا لايراها فلا تكلف نفسها جهد اخفائها .. تستيقظ مرة لإرضاع وليدها .. وتستيقظ مرة بعدها على حلم مزعج « كابوس » ثم تنام لتصحو مرة ثالثة على صوت بكاء وليدها .

وهكذا الليل عناء .. والنهار مكابدة ومثابرة .. ترسم الابتسامة على وجهها والنفس تئن .. ثم تنهار مقاومتها .. ولكن فى معظم الأحوال يتجاهل الآخرون الحزن الذى أصبح باديا على وجهها وجسدها .. فهم لايتوقعون فى مثل هذه الظروف .. أو هم لا يريدون أن يضايقوا أنفسهم بأحزان

لامبرر لها ..

تصوروا أن ٥٠ ٪ من الامهات يعانين من هذه الأحزان الرقيقة بعد الولادة .. إنها تبدأ فى الأيام العشرة الأولى بعد الولادة .. وتستمر أياما وشهورا .. ومعظم هؤلاء الأمهات لايلقين مساعدة طبية رغم احتياجهن لها .. ومن المهم أيضا ان يدرك من حولها أنها تعانى .. ومن الأهم ألا تردد هى ذاتها فى الإفصاح عن مشاعرها وفى طلب المساعدة ..

●● والأهم أن هذه الأحزان الرقيقة قد تتطور إلى اكتئاب مرضى .. الحزن الرقيق قد يكون مقدمة لما هو أخطر .. وهذا هو واجب كل انسان يقترب من الأم بعد ولادتها .. طبيب الولادة .. طبيب الأطفال .. الممرضة .. الزوج .. الأم .. الأبناء .. الجيران .. الصديقات ..

مرة ثانية ٥٠ ٪ من الأمهات بعد الولادة يعانين من أحزان رقيقة ولكنها مؤلمة .

٢ ـ الإضطرابات النفسية

وأشهرها الاكتئاب .. وأيضا قد تعانى المرأة من المخاوف والوساوس والقلق النفسى .. والاكتئاب يظهر فى خلال الأسابيع الستة بعد الولادة .. ونسبة انتشاره من ١٠ ـ ١٥ ٪ .. وإذا لم يعالج قد يستمر شهوراً طويلة تصل إلى عام كامل .



والتشخيص يأتى متأخرا لأن أحداً لا يتوقعه .. والتركيز

عادة يكون على الصحة العضوية للأم وللطفل .

وقد تصاب الأم بمشكلة عضوية بعد الولادة فينصرف الاهتمام إلى الجانب العضوى تماما أو قد يأتى الاكتئاب فى صورة اضطراب جسدى .

وأطباء الولادة والأطفال خبرتهم محدودة فى مجال الصحة النفسية .. وكذلك الأم مسئولة عن تأخير التشخيص إذ أنها تكون فى حيرة ولا تخبر أحداً بمعاناتها ..

● ما هى أعراض اكتئاب بعد الولادة ؟

١ ـ قلق زائد من أجل صحة الطفل .. وهذا القلق لا يتحسن بطمأنتها ..

٢ ـ لوم النفس والإحساس بالنقص والتقصير كأم وإنها ليست كفأ لتربية طفلها التربية الصحية ورعايته وتقارن نفسها ببقية الأمهات من الجيران والأقارب والصديقات ..

٣ ـ صعوبة النوم والاستيقاظ المتكرر ويضاعف من ذلك إضطرارها للاستيقاظ فى أوقات أخرى لرضاعة الطفل ..

٤ ـ تفقد اهتمامها بما حولها وتشعر وكأنها تتحرك كآلة بلاروح وتنساب دموعها بلا سبب أو لأسباب بسيطة ..

٥ ـ تراودها فكرة الموت .. ليس بصورة مباشرة ولكن تشعر أن الموت راحة وتتمنى لوأنها تموت فجأة ..

٦ - تراودها وساوس انها قد تؤذى طفلها . تراودها اندفاعات بين تخنقه أو تقذف به وتنزعج لهذه الأفكار الشاذة التى تراودها وتتعذب بها ..

٧ - القلق والتوتر وعدم الاستقرار والعصبية والخوف .

٨ - فقدان الرغبة الجنسية تماما وقد يؤدى ذلك دون ان تدرى ودون أن يدرى زوجها إلى اضطراب العلاقة الزوجية ..

٩ - وقد تتجمد مشاعرها تجاه طفلها وتنفر منه وترفض العناية به وتقذف به إلى أمها أو شقيقتها أو إلى أى أحد يرعاه .. وتعجب وتقلق كيف تكون مشاعرها هكذا تجاه طفلها الضعيف ..

١٠ - ومن الوساوس الغريبة التى تداهمها أن هذا الطفل ليس طفلها وأنه اختلط مع طفل آخر بالمستشفى أو قد تعتقد أن طفلها قد تعرض لإصابة خطيرة أثناء الولادة سينتج عنه تشويه أو تخلف عقلى ..

● المهم هو التشخيص المبكر ، وهذا يتطلب وعيا بين الأطباء والأسرة والأمهات ..

● يجب أن نبدأ بمضادات الاكتئاب فورا ..



● يفضل ان تتوقف الأم عن الرضاعة ، ولكن إذا كانت رغبتها شديدة فى أن ترضع وليدها فلا بأس .. المهم

الا يسبب ذلك إجهادا لها ، وعلى الطبيب أن يوازن الأمر بنفسه .. ولا خوف من تسرب مضادات الاكتئاب إلى اللبن الذى يرضعه الطفل ..

● والأهم هو طمأنة الأم وأن الأمور قد يستغرق شهورا قليلة لتعود إلى حالتها الطبيعية . ويجب أن نتيح لها الفرص للحديث عن مشاعرها السلبية تجاه نفسها وتجاه طفلها .

إن ذلك يحقق لها راحة كبيرة وخاصة إذا استمعنا لها دون أن تشعر هى بالحرج أو دون أن تتوقع نقدا عن مشاعر خارجة عن إرادتها .

وهكذا أى إنسان يشعر بارتياح إذا وجد إنساناً متفهما يسمعه بحب دون أن ينتقده .. يشعر الإنسان بإرتياح حين يتحدث عن نقائصه وعن أفكاره السيئة وعن مشاعره الغريبة .. والحب هو ان نفهم ضعف الآخر .. الحب ليس فى إصدار أحكام أخلاقية : الحب هو التفهم .. الحب هو أن تشعر بالأمان وأنت تتحدث مع من تحب .. مع من تثق أنه يحبك .. الحب ليس فيه تقييم أو مقارنة ..

وهذا هو ما تحتاجه الأم المريضة بالاكتئاب والتى تداهمها الوساوس والمشاعر السيئة تجاه نفسها وتجاه وليدها ..

والوقاية خير من العلاج .. وهى مسئولية الطبيب الأول الذى يرعى الأم أثناء الحمل وبعد الولادة .. ومسئولية الطبيب الأول الذى يرعى الأم أثناء الحمل وبعد الولادة .. ومسئولية

طبيب الأطفال الذى يرعى وليدها .. ومسئولية كل المحيطين بها .. التشخيص المبكر هو الوقاية الفعلية ..

●● والمرأة معرضة لاضطرابات نفسية أخرى بعد الولادة .. كأن تهاجمها المخاوف والوساوس .. فتخاف مثلا من الجراثيم والتلوث وتظل ساعات تغسل ثديها قبل الرضاعة مما يعرضها لأخطار صحية أو تظل تنظف إبنها ، وهذا أيضا يعرضه لأخطار صحية ..

وقد تنتابها الوساوس أن ابنها قد يتوقف عن التنفس فجأة فتظل ليل نهار تراقب تنفسه .. وهكذا ..

●● إن الثقافة النفسية المتعلقة بالحمل والولادة ضرورة لكل إنسان متحضر ..

٣ - الاضطرابات العقلية .

إنها حالات شديدة تصيب المرأة بعد الولادة .. والحمد لله أنها قليلة الحدوث . ان نسبة حدوثها لا تتعدى حالتين بين كل الف حالة ولادة .. وتأخذ صورة المرض العقلى الحاد .. إما فى صورة فصام وإما اكتئاب عقلى أو هوس حاد أو مرض عقلى عضوى كالهذيان وتشوش الوعى ..

● كيف تبدأ الأعراض ؟

١ - أرق شديد ..

٢ - تذبذب المزاج الذى يتأرجح بين البكاء والإحساس بالحزن وبين المرح والانشراح ..

٣ ـ الشعور بالاضطراب والحيرة ..

٤ ـ أحاسيس غريبة كالإنفصال عن الواقع وكأنها فى حلم أو تشعر بالإندهاش أو الاستغراب سواء بالنسبة لنفسها أو للآخرين .. ويصاحب ذلك الشعور بالتعاسة وعدم الارتياح ..

٥ ـ نبذ الطفل وإهماله تماما أو الاعتقاد بأنه مشوه أو ميت ..

٦ ـ وقد تتطور الحالة بشكل مفاجيء وتنقلب إلى حالة من الهياج والعنف ..

٧ ـ مشاعر الاضطهاد .. فتشعر أن العاملين بالمستشفى أو أهلها يحاولون إيذاءها ..

٨ ـ افكار انتحارية ، فقد تحاول الانتحار فعلا وقبل أن تنتحر تحاول قتل طفلها ..

٩ ـ شعور شديد بالذنب وتأنيب الضمير والصمت الكامل والامتناع عن الطعام والحركة ..

●● والحالة تبدأ بسيطة ولكنها تتطور بسرعة مما يتطلب سرعة علاجها داخل مستشفى وخاصة إذا كانت فى حالة هياج أو إذا كانت قد حاولت الانتحار .. ويجب عزل الطفل عنها فوراً ..

وهذه الحالات تشفى بنسبة ١٠٠ ٪ ولكن يجب أن يستمر العلاج وقتا كافيا حتى بعد الشفاء الكامل لأن الشفاء قد يكون

خادعا فى البداية وتنتكس الحالة بمجرد توقف العلاج .

وواجب الطبيب ان يشرح هذه النقطة بالذات تفصيلا للأسرة .. والجلسات الكهربية تلعب دورا هاما فى الشفاء وتكاد تكون من أفضل الوسائل العلاجية فى مثل هذه الحالات ولاضرر منها على الإطلاق على صحة الأم ..

وبعد شفاء الأم يجب أن نعيد لها طفلها فورا لتعاود الاهتمام به .. فهذه الأم معرضة لأن تشعر بالذنب الشديد لأنها أهملت طفلها وقت مرضها .

●● وفى خلال فترة العلاج يجب التركيز أيضا على الصحة العضوية للأم من خلال الاهتمام بالنوم والتغذية وإعطاء جرعات مركزة من الفيتامينات ..

●● المرأة بعد الولادة تكون هشة .. تحتاج إلى التعامل الرقيق والملاحظة الدقيقة والعناية المركزة .

●● وحين أوصانا الرسول عليه الصلاة والسلام بالنساء فإنه كان يعلم بالأوقات الحرجة التى تمر بها والتى تحتاج فيها إلى المساندة الحقة ..

●● والحياة الانفعالية للمرأة حياة غير مستقرة فى بعض هذه الأوقات .. تتأرجح فيها مشاعرها بشدة ، فلا ينبغى أن نتعامل معها بمستوى ثابت من السلوك أو بطريقة رد الفعل التلقائى المبنى على الأفعال التى تصدر عنها ..

متاعب
الدورة
الشهرية

●● على مدى شهر وكل شهر ابتداء من سن الثالثة عشرة تقريبا وحتى سن الخامسة والأربعين أو بعدها بقليل .. تتعرض المرأة لنشاط هورمونى يبدأ من المخ وينتهى عند المبيضين .. بمقتضاه إصدار بويضة وإعداد الرحم لتلقى البويضة إن لقحت .. وإذا لم تتم عملية التلقيح .. فإن الرحم يتخلى عن الوسادة التى كان قد أعدها لتلقى البويضة الملقحة ويطردها عن طريق المهبل.وذلك فى نهاية دوره تعرف باسم الدورة الشهرية .. ثم تبدأ الدورة من جديد على مدى شهر وهكذا كل شهر ..

●● والهورمونات التى يفرزها الهيبوثلاموث والغدة النخامية والمبيضان هى المسئولة عن هذه الدورة .. تفرز هورمونات معينة وتزداد نسبتها فى الدم ثم تنخفض ليحل محلها هورمونات أخرى .. وهكذا تنقسم الدورة إلى مراحل ، فى كل مرحلة تزيد هورمونات بقدر معين وتنخفض هورمونات أخرى .. إذن المرأة تتعرض كل شهر لتذبذبات هورمونية وفق نظام إلهى معين لا هدف منه إلا إعداد المرأة للإخصاب .

●● والمرأة بهذا التكوين تختلف اختلافا فسيولوجيا جذريا عن الرجل .

●● وإذا قلنا إن الله عز وجل قد ميزها وكرمها بأن جعل من أحشائها المكان الذى تتخلق فيه ومنه الحياة فإنها تدفع ثمن هذا التكريم فى صورة معاناة نفسية وجسدية تتكرر مرة

كل شهر وعلى مدى سنين طويلة من عمرها .. ٩٠ ٪ من نساء الأرض يتعرضن لتقلبات مزاجية مع كل دورة هورمونية .. هذه التقلبات قد تصل إلى درجة من الحدة تسبب آلاما نفسية قاسية قد تدفع المرأة إلى أن تقتل نفسها أو تسبب درجة من العنف تدفع المرأة إلى أن تقتل إنسانا آخر .

●● وهذا أمر يحار له العقل .. فالافتراض الطبيعى أن الدورة الشهرية تتم من خلال نشاط فسيولوجى طبيعى لا يمثل انحرافا أو خللا .. إذن لماذا المعاناة .. ؟ ما السبب .. ؟ ولماذا تختلف امرأة عن أخرى .. ؟

إن من يولد بتشوه خلقى كثقب فى القلب يعانى لأن هناك انحرافا فسيولوجيا تشريحيا .. أى خروجا عن المألوف .. حالة مرضية شاذه .

اما أن تكون المعاناة بسبب نشاط فسيولوجى طبيعى فهذا أمر يدعو إلى التأمل والتفكير .

إنها قضية فلسفية قد تشير إلى أن الطبيعة وهى تهيىء المرأة كل شهر لتلعب أخطر الأدوار على الأرض وهى أن تكون مصدرا للحياة فإن المرأة فى هذه اللحظات يصيبها الاضطراب .. خوف وجل .. قلق .. حزن .. اضطراب .. انها اللحظات الحاسمة فى عمر البشرية .

●● أما إذا نظرنا إلى الأمر من المنظور الطبى الضيق المحدود فإننا نقول ان أى نشاط فسيولوجى حتى وإن كان

طبيعيا لا يسير على وتيرة واحدة بل تصاحبه تذبذبات وتغيرات تكون طفيفة فى معظم الأحيان وقد تشتط فى أحيان أخرى .

وهذه التغيرات والتذبذبات يصاحبها أعراض مقلقة ولكنها مؤقتة سرعان ما تزول بعودة التوازن الفسيولوجى .. وبذلك يختلف الإنسان عن الآلة .

الإنسان كيان ديناميكى متحرك له نشاطه التلقائى والذى يتأثر بالمتغيرات المادية الخارجية والمتغيرات النفسية الداخلية .. وان النشاط الفسيولوجى يتأثر بهذه المتغيرات .. وكما أن التغيرات النفسية تؤثر فى النشاط الفسيولوجى ، فإن التغيرات الفسيولوجية تؤثر فى الحالة النفسية .

●● وأصعب الأوقات هو ذلك الأسبوع الذى يسبق الطمث أى الذى يسبق نزول الدماء .. بعض النساء يتأثرن بشدة .. ولكن غالبيتهن يعانين لدرجة ما .. وتمتد المعاناة إلى الأسرة .. الزوج .. الأولاد .. الجيران .. زملاء العمل .. الأصدقاء .. ليت الأمر كان محصورا فى المرأة وحدها .. ولكن كل من حولها يعانى .. وكيف لا يعانون والمرأة يعتريها القلق الشديد أو الحزن الشديد أو العدوانية الشديدة .

نحن فى هذه الحالة نتعامل مع حالة مرضية اعترفت بها كل تقسيمات الطب النفسى وأدرجت فى فصول كاملة فى كل كتب الطب النفسى .. وما هو المرض .. ؟ المرض هو الذى يسبب



آلاما شديدة نفسية أو جسدية .. ليس هذا فحسب .. وإنما هذه الآلام تتسبب فى الإعاقة .. إعاقة الإنسان عن أن يعيش حياة طبيعية .. تسبب له اضطرابا فى عمله وفى حياته الاجتماعية وحياته الأسرية .

ما هى الأعـــراض .. ؟

لابد أن تتكرر الأعراض مرة كل شهر على الأقل لمدة عام حتى تستحق التشخيص كحالة مرضية .. والأعراض تبدأ فى الأسبوع الأخير الذى يسبق بداية الدورة .. وتستمر يومين أو أكثر بعد بدء الدورة .. ثم تختفى الأعراض تماما وكأنها لم تكن .. تبدأ فجأة فى يوم أو حتى فى ساعة وربما فى لحظة وتستمر أياما .. أسبوعا أو أكثر ثم تختفى مثلما ظهرت .

١ ـ أول هذه الأعراض التذبذب الحاد فى الحالة الوجدانية .. انقلاب مفاجىء وحاد .. انقلاب يبدأ فى لحظة واحدة ويصل إلى أقصى مداه فى نفس اللحظة التى بدأ فيها .

فجأة وبدون مقدمات وبدون أسباب على الإطلاق تشعر المرأة بالحزن وتنهمر دموعها .. أو تتحول إلى إنسانة عصبية ثائرة غاضبة .

ولا نستطيع أن نقول أن شيئا خارجا قد أثارها وحرك غضبها واستفز عصبيتها ولكن الأصح انها بثورتها المفاجئة وغضبها الحاد قد خلقت الموقف الخارجى الذى تلصق به بعد

ذلك تهمه إثارة غضبها .. ثم تهدأ لتعود وتنفجر من جديد .

٢ - وقد يستمر الغضب .. ويبدو ذلك جليا على وجهها الذى يصبح مشدودا مستفزا حانقا .. وإذا تلفتنا حولها لا نجد سببا ولكنها هى فقط التى ترى أن كل شىء حولها يثير الغضب ويدعو إلى الحنق .. وتصبح عصبية عدائية إلى أقصى حد .. تثور لأتفه الأسباب .. لا تتحمل كلمة أو مجرد همسة أو إشارة .. وقد تخرج عن الحدود اللائقة فى حديثها مع الآخرين ، وقد تتفوه بألفاظ نابية تندم عليها بعد شفاء الحالة .

٣ - وقد تلازمها حالة قلق حاد وتوتر مستمر .. تشعر وكأنها فى سجن .. أو كأنها على حافة هاوية .. وأنها مشدودة .. دائما متحفزة .. دائما متوقعة لمصيبة أو مشكلة كبيرة .. وهذه الشدة ترهقها وتضنيها .. وكذلك فإن توترها ينتقل إلى من حولها .. ويصبح الكل فى حالة استفزاز وتحفز .. وقد تشتعل الدنيا فى لحظة واحدة ومن خطأ غير مقصود .

٤ - وقد يسيطر عليها الاكتئاب بكل أعراضه .. يرتسم فى البداية على وجهها دون أن تدرى .. يبدو الوجه لكل من يراه كئيبا منطفئا يائسا مقطبا .. تشعر بالضيق فى صدرها والكراهية لذاتها وتتمنى لو غادرت الدنيا .. وترى كل شىء حولها باهتا لا يبعث على أدنى اهتمام .. وتشوش على عقلها



أفكار التقليل من قيمة الذات وتحقيرها .

٥ ـ تفقد حماسها لكل شيء .. منذ أيام قلائل كانت مشتعلة حماسا .. تدوى ضحكتها فى كل أرجاء المكان الذى تجلس فيه وتتحدث بانطلاق وتفاؤل وأمل .. وفجأة يتجمد فى داخلها كل شيء .. فتخمد الحركة ويتوقف اللسان وتذوى الابتسامة .. كل شيء يبدو بطيئا داخلها وخارجا .. فلا تمد يدها لشيء ، ولا شيء يتحرك صوبها .. ويتأثر عملها بشدة سواء إذا كان داخل البيت أو خارجه .. ويتفق الجميع على اتهامها بالإهمال البين .

٦ ـ وهى معذورة لفقدانها الاهتمام والحماس .. فالاكتئاب قد اعتقل حواسها .. واستنفد طاقتها والنتيجة : هى التعب السريع والإجهاد من أقل مجهود .

٧ ـ ويتوقف العقل كأنما أصابه الشلل كما حدث تماما للوجدان .. ولذا تجد صعوبة شديدة فى التركيز والفهم والمتابعة .. وتنخفض كفاءتها فى العمل وفى الحديث إلى أدنى حد .

٨ ـ ومن أسوأ الأعراض العنف والعدوانية والعداء لكل من حولها .. وقد توجه عداءها ناحية هدف واحد محدد : زوج أو أم أو ابنة أو جارة أو زميلة .. وقد تسلك سلوكا غاية فى العنف يعرض الآخرين للإيذاء الفعلى .

وقد يستفز سلوكها الآخرين الذين يبادلونها عداء بعداء

وعنف بعنف .. ولا أحد يدرك أنها فى هذه الحالة مريضة .. بل فى أشد حالات مرضها .. وقد تتخذ قرارات عنيفة كأن تذيع سرا خطيرا يعرض صاحبه لضرر شديد ، أو أن تقدم شكوى ضد زميل أو جار أو تطلب الطلاق أو تفسخ خطوبة ابنتها أو تحطم أثاث بيتها .. أو .. أو .. عنف وتدمير للذات وللآخرين .

٩ - وقد يلازمها الأرق طوال هذه الفترة .. وقد تنام ضعف ساعات نومها المعتادة .

١٠ - وقد تقبل على الأكل بشهية مفتوحة لا تعتادها طوال أيام الشهر .. وقد تنفر من أطعمة معينة .. وقد تشتهى أطعمة معينة .

١١ - والأعراض الجسدية قد تعانى منها بشدة وأهمها ألام المفاصل وألام العضلات إلى حد صعوبة الحركة وإلغاء مواعيد هامة أو عدم القدرة على أداء الأعمال المنزلية البسيطة والمعتادة .

والصداع .. والصداع النصفى بالذات .. وألام الثدى وتورمها والذى قد يمتد إلى تحت الابط ، وقد يختفى ليعاود الظهور فى الشهر التالى وفى نفس الموعد .

●● ومن أخطر العلامات ارتكاب الجرائم .. وقد يبدو هذا أمر غير مصدق .. وقد يرفضه رجال القانون .. ولكن رجال القانون الأمريكى اعترفوا واقروا أن المرأة قد تصل إلى حالة



من الاختلال العقلى الذى يؤدى بها إلى ارتكاب جريمة دون دافع حقيقى وذلك مرة كل شهر ولمدة أسبوع واحد يسبق دماء الدورة الشهرية .. والأمر قد يصل إلى حد القتل .

والبداية كانت فى عام ١٩٨١ حين برأ القضاء الأمريكى سيدتين ارتكبتا جريمتى قتل بدون أى دفاع وذلك أثناء ذلك الأسبوع .. السيدة الأولى قتلت أحد رجال المرور الذى اعترض طريقها لارتكابه مخالفة مرورية .. والأخرى قتلت رجلا بسيارتها لانه تلكأ فى الحركة من أمام سيارتها بينما كانت على عجلة من أمرها .. سبحان الله .. هكذا من الممكن أن يصل العقل إلى هذه الدرجة من الخلل بسبب ذلك التذبذب الهرمونى .

●● ومن الأبحاث العلمية الممتعة ذلك البحث وما تلاه من أبحاث أكدته والتى ربطت بين السرقة وبين ذلك الأسبوع العجيب .. فتلك السيدة الأنيقة الثرية والتى تسرق شيئا تافها لا تحتاج إليه إنما تفعل ذلك بسبب اضطراب يعاودها مرة كل شهر فى أسبوع ما قبل بدء الدورة .

الدراسة العجيبة أثبتت أن ٦٠ ٪ من سرقات النساء تحدث فى ذلك الأسبوع .. وانه حتى هؤلاء السيدات أنفسهن لم يلحظن أن هذه الرغبة الملحة فى السرقة لا تنتابهن إلا فى وقت محدد من كل شهر .. وبالطبع لم يلحظ ذلك أيضا أى أحد من المحيطين بهن .

●● ما الذى يغير السلوك ليصبح عدوانيا إجراميا .. ؟
لا أحد يعرف .. !!

●● ان خمسة أعراض من السابق ذكرها تكفى لتشخيص المرض .

والحالة تبدأ حوالى فى سن الثلاثين .. أى نادرا ما تصيب الفتيات الصغيرات .. وتسوء الحالة كلما تقدم بالمرأة العمر .

●● والحالة تكون واضحة أكثر فى السيدات اللاتى لهن استعداد وراثى للمرض العقلى أو النفسى .. أى التى أصيب أحد أفراد عائلتها بأحد هذه الأمراض .

●● والحالة تكون أكثر وضوحا فى السيدات اللائى سبق لهن الإصابة بأحد الأمراض النفسية أو العقلية .

●● حبوب منع الحمل لا تخفف من حدة الحالة .. الإنجاب لا يخفف من حدة الحالة .. إزالة الرحم لا يخفف من حدة الحالة :

●● وضمير الأسرة يتلوى ألما إذا أقدمت هذه السيدة على الانتحار من شدة الاكتئاب .. وهذا ليس تصورا نظريا ، ولكن هناك حالات انتحار فعلية حدثت بسبب الاكتئاب الشديد الذى يداهم المرأة فى هذا الأسبوع .

●● والسبب الحقيقى وراء هذا المرض غير معروف على وجه الدقة حتى الآن .. ولكن الأمر وثيق العلاقة والصلة بهذا التذبذب الهورمونى الحاد الذى تتعرض له المرأة .

إن هناك محاولات للعلاج الهورمونى .. وبمضادآت القلق ومضادات الاكتئاب .. مدرات البول .. والفيتامينات وخاصة فيتامين ب٦ .

ومن أحدث الوسائل العلاجية عقار اللثيوم .. واللثيوم هو نوع من الأملاح الذى له أياد بيضاء على مرض الهوس والاكتئاب كعلاج وكوقاية .. فهو يساعد على التوازن الوجدانى وخاصة فى الأمراض الدورية .. ولهذا تم تجريبه بنجاح نسبى فى معظم اضطرابات الدورة الشهرية .

●● بعض الحالات تستجيب للعلاج الكميائى والبعض الآخر لا يستجيب .

●● ولكننا نستطيع أن نخفف المعاناة إلى درجة معقولة إذا تفهمنا طبيعة الحالة واستطعنا أن نتعامل مع المرأة برفق واستوعبنا غضبها وثورتها واحتوينا قلقها واكتئابها .

ان ردود الفعل الحادة والندية تزيد من معاناتها لانها مغلوبة على أمرها ولا تستطيع أن تتحكم فى انفعالاتها وسلوكها .. فإذا واجهناها بحدة أو بعنف أو حتى بحزم زائد فإنها لا تتورع عن ارتكاب أى حماقة تكون هى أول النادمين عليها بعد زوال الحالة .

●● وبالطبع وهى فى مثل هذه الحالة لا يمكن الاطمئنان لحكمها على الأشياء ولا لتقديرها للأمور .. كما لا يمكن الاستناد إلى شهادتها .

●● إن الكلمة الطيبة قد تهدىء من قلقها وروعها .

●● وإن الابتسامة الحانية قد تدخل بعض السرور إلى نفسها المظلمة .

●● وإن اليد التى تربت بحب على كتفها وتشد على يديها قد تمتص عدوانيتها وعداءها الأعمى .

●● وبالصبر والحكم والهدوء نستطيع أن نستوعب معظم الأعراض .

●● والأمر فى النهاية يحتاج إلى حب يدعمه الوعى .

● ● ●



الأمومة المفقودة

●● قدرة المرأة على الحمل والانجاب تمثل الأساس الراسخ لإحساسها بأنوثتها .. إنها القدرة الخاصة التى تتميز بها المرأة عن الرجل والدور الخالد لها على الأرض ..

●● إن الانجاب هو أهم ما يستعين به الإنسان للدفاع عن إحساسه المخيف بأنه ماض إلى فناء وبإنه لامفر من الموت .. إن مجيء طفل معناه الاستمرارية .. إنه الأمل .. إنه المستقبل .. أى أنا باق ومستمر .. فهذا الطفل هو بعض من « أنا » .. فإذن أنا لن أموت ..

●● وحين تستطيع المرأة أن تنجب فإنها تعترف لنفسها أو يتملكها شعور يقينى ملوكى أو أميرى متفاخم ومتعاظم بإنها الآن امرأة كاملة أو مكتملة .. امرأة خصبة .. امرأة استطاعت أن تضيف للحياة .. بل أن الحياة مدينة لها ، بل هى أحد أسرار الحياة الخالدة . وان ما قامت به من حمل وولادة هما من أهم أحداث الحياة بل هما الحياة ذاتها .

وقد لا تستطيع المرأة ترجمة هذه المشاعر إلى كلمات ، وربما لاتدور هذه الأفكار برأسها .. ولكن الذى من الممكن أن يكون جاهلا إلا أن هذه المشاعر تملأ كيانها وتهزه طربا وتيها . وقد لاتفهم أو لاتعى على وجه الدقة نوع وأسباب ومعنى هذه المشاعر التى سيطرت على كيانها ، وكل ما تستطيع أن تدركه هو شعور عميق بالرضا .. بالارتياح البالغ ..

●● ولهذا احتل الرحم مكانة عالية الأهمية بالنسبة للمرأة .. ومشاكل الرحم تمل عقبة كبيرة أمام اتمام الحمل كما تتسبب فى الاجهاض أو موت الجنين ..

●● وقد تمر المرأة فى بداية حياتها الزوجية بفترة قلق وشك حول مدى إمكانية أن تحمل . مثل هذه المخاوف تصيب أيضا بعض الرجال مما يدفع بعضهم أحياناً إلى اجراء سلسلة من التحاليل الطبية للتأكد من القدرة على الانجاب .. وهذا القلق الذى يعترى المرأة فى بداية حياتها الزوجية قد يتسبب فعلا فى إعاقة الحمل ..

●● ومن الأشياء العجيبة التى تكشف عن مدى أهمية الحمل بالنسبة لكل امرأة على الأرض ، وأن ذلك الشعور يكمن فى أعمق أعماقها ، أن إمرأة ما قد تكون غير مستعدة للحمل كأن يكون هناك أسباب اجتماعية أو اقتصادية أو أى ظروف خاصة تجعلها تقرر مع زوجها تأجيل مجىء الطفل الأول ولكنها - ويا للعجب - وبدون أن تدرى أو بدون قصد تحمل مرة وربما أكثر من مرة ثم تسعى فى كل مرة إلى اجراء إجهاض .

انها بذلك تريد فقط ان تطمئن نفسها أنها قادرة على الانجاب وأنها تستطيع ان تحمل وأن تحصل على طفل فى أى وقت ولكنها تمتنع عن ذلك بإرادتها ..



●● وهناك امرأة أخرى تخاف من الحمل .. ترتعب من

مجرد الفكرة .. لا تتصور أنه من الممكن أن تكون أماً .. وهناك أسباب نفسية عديدة لهذه الحالة .. أسباب تعرفها هى وأسباب أخرى تجهلها كامنة فى عقلها الباطن لامجال لمناقشتها الآن .

ولكن هذه المرأة رغم ذلك تغالب مخاوفها (بدون الاستعانة بطبيب نفسى) وتقرر أن تحمل وتلد طفلا لارضاء زوجها ووالديها والمجتمع بوجه عام ، ولتعلنها صراحة أنها امرأة مكتملة بالرغم من أنها كارهة فكرة أن تكون أماً لطفل ..

●● ولكن تظل هناك امرأة أخرى رافضة تماما لفكرة الانجاب وتصر على موقفها ويكون لها مبرارتها السطحية أو الشعورية بأن الانجاب سيؤثر على صحتها وجمالها أو سيمنعها من الاستمتاع بحياتها أو سيعوق نجاحها ..

والقرار المتعلق بالانجاب أو بعدم الانجاب لاتتعامل معه المرأة ببساطة .. وهو أبدا لايكون قرارا نهائيا .. ومن وقت لآخر تراجع المرأة قرارها ، وقد تستمر أو تعود عنه .. لاقرارات نهائية أو قاطعة فى هذا الأمر على الأقل بالنسبة للمرأة .

حتى المرأة التى أصرت على قرارها بعدم الانجاب ، فإنها من الممكن وهى تقترب من سن اليأس أن تعيد النظر فى قرارها .

والأمر بالنسبة للرجل أيسر كثيرا لأن قدرته على الانجاب

لا تتأثر بتقدم العمر إذ يظل مستمتعا بتلك الإمكانية منذ بلوغه وحتى آخر يوم فى عمره وحتى بعد مماته (!) إذا احتفظوا بحيواناته المنوية بالوسائل الحديثة .

ولكن بالنسبة للمرأة فإن هذه الإمكانية أو فترة الخصوبة لاتزيد على ثلاثين عاما .. بعدها يتوقف المبيضان تماما ويصبح الرحم عديم الفائدة .. بل ان الفرصة تتضاءل فى النصف الثانى من هذه السنوات أى فى العشر أو فى الخمس عشرة الأخيرة .. كما أن الحمل الذى يحدث فى هذه السنوات الأخيرة يزيد من مفرصة الحصول على طفل غير سليم يعانى من تشوهات خلقية أو تخلف عقلى ..

كل هذه الحقائق تؤثر شعوريا ولاشعوريا على قرارات المرأة بشأن الانجاب .. وقد تفاجأ المرأة بأن فرصتها فى الحصول على طفل قد انخفضت والأسباب متعددة :

تأخر سن الزواج .. غياب الزوج .. مرور الزوج بفترة علاج طويلة أو مرورها هى شخصيا بفترة علاج من أجل الانجاب .. وجود معوقات كعدم الاستقرار فى مسكن أو صعوبات إقتصادية .. الخ .

هنا تقلق المرأة وتجزع وتصارع الأيام وتصارع الظروف من أجل أن تحمل .. وللأسف قد تفاجأ بالحقيقة المرة ان هذا اصبح مستحيلا ويصيبها اسوأ شعور بالندم .. الندم على ما كان يمكن تحقيقه منذ سنوات مضت .



هذا الندم يتضاعف إذا كانت قد أجهضت نفسها إراديا فى يوم من الأيام لأسباب ترضيه من أجل مزيد من النجاح أو المال أو الاستمتاع بالحياة حين تصورت وقتها ان مجىء طفل سيحرمها من كل ذلك ..

●● ولهذا فإن عيد الميلاد الأربعين بالنسبة للمرأة يمثل انذارا ويشكل علامة فاصلة فى حياتها .. فى هذا اليوم بالذات تعيد المرأة حسابتها فى كثير من أمور حياتها من ضمنها الحصول على طفل أو مزيد من الأطفال ..

●● والدورة الشهرية تلعب بأعصاب المرأة حين تجىء لأول مرة وحين تبدأ فى الاختفاء .. وتلعب بأعصابها مرة كل شهر وهى تتوقع حملاً ولكن يخيب ظنها وتكتئب حين تتسرب قطرات الدماء الأولى .. وتلعب بأعصابها حين تتأخر عن موعدها ، حين تكون قدر رتبت لحياتها الا تنجب فى الوقت الحالى واستعانت بوسائل لمنع الحمل .. فتجزع حين تتأخر الدورة وتظن أن وسيلتها لمنع الحمل كانت فاشلة .. ويعاودها الاطمئنان والانشراح حين تتدافع قطرات الدماء مبشرة بمجىء الدورة .. ياله من تناقض .. امرأة تبتئس لمجىء الدورة ، وأخرى تبتئس لتأخرها ثم تبتهج لمجيئها ..

● ● ●

●● فشل الحمل يسبب تعاسة عميقة للمرأة .. هذا الفشل يهدد حياتها الزوجية ويؤثر على علاقاتها الإنسانية بشكل

عام .. كما يؤدى إلى الاكتئاب حين تتأكد استحالة الحمل وتكون من أبرز علاماته فى هذا الموقف بالذات الشعور بعدم الأهمية وعدم الكفاءة ..

● وعدم الانجاب قد يسبب بعض العزلة الاجتماعية للمرأة حين ينشغل صديقاتها بأطفالهن .. كما يعلها تشعر بالنقص أمام بقية سيدات الأسرة : شقيقاتها وشقيقات زوجها على وجه الخصوص .. إنه موقف صعب قد يؤدى إلى اضطراب نفسى مرضى .. موقف له أبعاده النفسية الغائرة التى يجب الاهتمام بها ومعالجتها حتى تستطيع المرأة ان تستمر فى حياتها بدون معاناة وأن تستمر حياتها الزوجية .. وأشياء بسيطة قد تشير الى أن الزوجين اللذين حرما من الانجاب مازالا يعانيان وأنهما محتاجان إلى مساعدة نفسية وذلك حين تكون مجرد رؤية سيدة حامل أو أسرة معها أطفالها يثير الكثير من الأحاسيس السلبية والاضطراب عند هذين الزوجين ..

●● وقد تضطرب الحياة الجنسية للزوجين اضطرابا شديدا حيث يكون التركيز والتأكيد على الانجاب وليس المتعة والحب .. حتى ان توقيت الممارسة يرتبط بمتابعة درجة حرارة المرأة اليومية لمعرفة توقيت التبويض .. فتتم الممارسة الجنسية وفق جدول معين بعيدا عن التلقائية التى تحكمها المشاعر والرغبة .. ولهذا يفقد الزوجان دون أن يدريا ـ الرغبة فى العلاقة الجنسية بعيدا عن الأيام الهامة التى يحتمل



أن يقع فيها الحمل .. بل يفقدان الرغبة أحيانا فى تلك الأيام الهامة وتصبح حينئذ الممارسة الجنسية واجبة بهدف الانجاب .. وهذا يؤذى إحساسيس الزوج أكثر وقد يعرضه للفشل الجنسى وخاصة فى الأيام الملائمة للحمل ..

●● وأبحاث علمية كثيرة أكدت أن المرأة التى يرهقها طول الانتظار للحمل تفقد تدريجيا رغبتها الجنسية .. ولكنها تعود إلى حالتها الطبيعية إذا نجحت فى أن تحمل ..

●● ومن أشق اللحظات التى تتعرض لها المرأة حين يبدى زوجها رغبته الشديدة فى أن يكون أباً .. ومن هنا تساورها المخاوف فى أنه سيتركها يوما ما ويتزوج من غيرها ..

●● ولأسباب نفسية ـ لامجال لشرحها الآن ـ قد يرفض الزوج ان تنجب زوجته .. فهو لايريد ان يكون أبا .. وهنا تعيش المرأة صراعا رهيبا بين ان تتركه أو تستمر معه بدون أطفال .. وإن هى غافلته وحملت فإنها قد تتعرض فعلا للطلاق إذا هى لم تجهض نفسها .

●● وقد تضطر المرأة لأسباب اجتماعية أو اقتصادية ان تستمر مع زوج غير قادر على الانجاب .. وقد تستمر معه اختياراً وبإرادتها لشدة حبها له وتدريجيا يتلاشى الصراع وتصبح راضية عن حياتها مع زوج تحبه وبدون أطفال ..

— وقد ترغب المرأة فى الحصول على طفل ثان أو ثالث

.. بعد فترة انقطاع إرادى بوسائل منع الحمل المعتادة .. ولكنها تفاجأ بأنها غير قادرة على الحمل بدون سبب طبى واضح . وتبدأ فى دوامة الفحوصات والعلاجات وتسيطر عليها رغبة وسواسية ملحة للحصول على هذا الطفل .. رغبة تفوق بكثير رغبتها فى حصولهاعلى أول طفل .

وقد تتعرض هذه المرية لمعاناة نفسية تستوجب المساعدة الطبية ويصبح الأمر أكثر تعقيدا إذا كانت إراديا أو تحت ضغط من زوجها قد تعرضت لوسيلة لمنع الحمل نهائيا كالربط الدائم للانابيب ، والذى لا يمكن الرجوع فيه .. هنا تعانى المرأة بشدة من الشعور بالندم والأسى ويتطور الأمر إلى حالة مرضية نفسية تستحق معها العلاج النفسى المركز ..

●● والمرأة التى لا تنجب تتعرض لمواقف صعبة تعتبرها هى مهينة وتجرح مشاعرها بعمق من خلال بعض التلميحات والتعليقات من الأهل أو الأصدقاء أو الزملاء أو الجيران .. وقد لايكون هناك ـ وهذا فى الغالب ـ أى قصد سيىء أو خبيث فى هذه التعليقات ولكنها رغم ذلك تحدث أثرا داميا يعكر صفو حياة المرأة ..

● ● ●

قد تواجه المرأة بالقرار أو بالحكم الأخير من الأطباء بعد سلسلة طويلة من الفحوصات والعلاجات .. بعد مشوار طويل ومرهق : لا أمل فى الانجاب على الإطلاق .. يدخل الزوجان



فى حالة من الأسى تضطرب فيها المشاعر والأفكار وتؤثر بشكل شديد على حياتهما وعلى توازنهما النفسى وعلى حياتهما بشكل عام فى المجتمع .. وقد يحتاجان للمساعدة النفسية فى هذه المرحلة ..

القرار أو الحكم يقع عليهما وقع الصاعقة .. يتسبب فى صدمة عنيفة .. وقد يتماسكان فى البداية ولا يظهران أى ردود فعل حادة ويظهر أنهما متقبلان الحقيقة بنفس راضية .. وهذا هو نوع من الانكار اللاشعورى غير المتعمد ولكنه يتسبب فى مضاعفات نفسية أكثر ..

بعد الصدمة يمر الزوجان بفترة من المعاناة تطول أو تكثر حسب عوامل كثيرة منها تماسك الشخصية ، درجة الحب بينهما ، المستوى الثقافى الاجتماعى ، درجة الأثراء فى حياتهما العملية والفكرية والاجتماعية .. وفى كل الأحوال ، مهما طالت مدة المعاناة أو قصرت فإنهما حتما سيستعيدان توازنهما ويمثلان للشفاء الكامل ..

ولقد قسم العلماء فترة المعاناة منذ وقوع الصدمة وحتى الشفاء الكامل إلى أربع مراحل :

١ ـ الحيرة والذهول لمدة اسبوع

٢ ـ الرفض والشك لمدة اسبوعين أو ثلاثة .

٣ ـ اضطراب العلاقة الجنسية لمدة شهرين أو ثلاثة .

اكتئاب لمدة ستة شهور .

في المرحلة الأولى بعد الصدمة مباشرة تشعر المرأة بالتنميل التام لأحاسيسها .. تكون كالمذهولة بنصف إدراك للواقع .. تشعر وكأنها تنسحب من العالم أو أن العالم ينسحب من حولها .. فراغ من كل اتجاه .. إحساس بالعزلة وبالوحدة .. فهي مع الناس ولكنها منصرفة عنهم بعقلها الغائب ، والناس معها ولكنهم لايشعرون بما تعاني ..

●● يشعر الزوجان معا بالغضب .. بالرفض .. بالسخط على كل شيء .. بعدم الرضا عن كل ما انجزا في حياتهما .. يشعران بأنهما فقدا السيطرة حتى على جسديهما .. على مصيرهما ..

●● يشعر كل منهما بتهديد لذاته وكيانه .. إحساس بالأسى ليس من أجل عدم القدرة على الانجاب ولكن أيضا من أجل فقد طفل تخيلاه وتوقعاه وتصوراه وانتظراه وعاشا معه بعضا من الوقت في أحلام اليقظة وأحلام النوم .. أي أن هذا الطفل كان موجودا في حياتهما فعلا وها هو الآن قد مات .. وهنا تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما .. ويشعر بأنه غير جدير بأن يكون أبا ..

وفي هذه المرحلة هما محتاجان للمساعدة النفسية .. وأنصحهما بعدم البحث عن بدائل وهما في هذه الحالة النفسية غير السوية .. فلا يصح مثلا أن يتخذا قرارا بالتبني وهما يعيشان مشاعر الأسى من أجل طفلهما الذي تخيلاه



وعاشا معه .. اذ كيف يأتى لبيتهما طفل هو فى الأصل ليس ابنهما وذلك بعد موت طفلهما (الذى تخيلاه) مباشرة .. فمثلا ليس من الملائم أن تحمل الأم مباشرة بعد وفاة طفل لها فإنه من غير الصحى أيضا أن تتبنى طفلا وقد علمت لتوها أنها وزوجها غير قادرين على أن يكون لهما طفل من دمائهما ..

●● دور الطبيب النفسى هنا ان يتيح للزوجين ان يعبرا أكثر عن مشاعر الأسى والغضب وكل ما هو مكبوت ومنكر .. عليه ان يبحث بالذات عن هذه المشاعر المكبوتة وأن يزيح قناع الرضى الزائف .. ثم عليه أن يساعدهما على تقبل الحقيقة والأمر الواقع تقبلا كاملا ثم يبحث معهما عن بدائل قد يحمل بعضها أملا جديدا من خلال الوسائل الطبية المتقدمة .

ومن الخطأ أن يناقش معهما فكرة التبنى وهما فى هذه المرحلة ومن قبل أن تحل كل مشاكلها العاطفية .. يجب أن يصلا أولا إلى مرحلة الاستقرار النفسى والتقبل الكامل لعدم امكانيتهما الانجاب .. إذا وصلا إلى هذه المرحلة أى الاقتراب من الشفاء الكامل فإن فكرة التبنى ستكون ناجحة .

ان نجاح التبنى يتوقف على مدى التحرر النفسى من فكرة انهما عاجزان عن الانجاب .. إن علاقة هذين الزوجين بالطفل المتبنى ستكون سيئة وغير طبيعية وسوف تشوبها مشاعر سلبية إذا كان الزوجان مازالا يعانيان من عقدة عدم القدرة على الانجاب .. إن ذلك سوف يعوق الإحساس المتكامل

بالأمومة والأبوة للطفل المتبنى .

● ● ●

●● لكن بعد التخلص من مشاعر الغضب والذنب والفقد فإن كلا من الزوجين سينظر إلى نفسه بمنظار جديدة .. سيرى نفسه فى صورتها الجديدة .. كيان جديد .. ويجب أن يرضى كل منهما عن صورته الجديدة .. أى أن تكون صورة زاهية ومشبعة بالرغم من فقد القدرة على الانجاب .

إن الإنسان السوى هو الذى يرضى عن نفسه بالرغم من عيوبه الشكلية التى يراها فى المرآة فى كل يوم .. كما أن الإنسان الذى يفقد جزءا من جسمه بسبب حادث .. أو تضعف لديه حاسة الى حد الفقد فإنه بمضى الوقت يعود فيتقبل نفسه ويرضى عنها فى صورتها الجديدة .

إن أى صدمة يعقبها عدم اتزان وإعادة تكيف ثم الوصول إلى مرحلة الاستقرار والتقبل الإيجابى والرؤية الجديدة للذات بدون مشاعر النقص أو العجز أو الدونية ..

●● وكذلك العلاقة الجنسية يجب أن تنفصل تماما عن فكرة الانجاب .. يجب أن يبنيا علاقة جنسية جديدة بعيدة عن مشاعر العجز التى تولدت بعد الصدمة وأفقدتهما الرغبة الجنسية .

ان فقد الرغبة فى هذه المرحلة كان بسبب ربط العلاقة الجنسية بالانجاب .. ولا انجاب .. معناه لا ضرورة للعلاقة

الجنسية .. الجنس بعد ذلك سوف يكتسب معانى يكثر جمالا وأكثر عمقا وسيكون مدعاة لمتعة أكبر وتحقق درجة أعلى من الاقتراب والتواصل والشعور بالأمان والانتماء .

إنها مرحلة جديدة لاكتشاف امكانيات الجسد فى الشعور بالمتعة وفى الاقتراب من الطرف الآخر .. وان يفقد الجسم إحدى وظائفه أو أحد إمكانياته ليس معناه أن نهدر الجسم كله .. فالجسم له وظائف أخرى وله إمكانيات متعددة .. وهو وسيلة للتعبير عن الحب .. ووسيلة للاقتراب والتواصل . ووسيلة للحصول على الأمان .. ومن خلال العلاقة الزوجية الناجحة يستطيع الجسم ان يحقق كل هذه المشاعر .

والدراسات العلمية تؤكد أن الزوجين اللذين لاينجبان بعد الصدمة وبعد الشفاء يستمتعان أكثر بالعلاقة الجنسية بشقيها المادى والمعنوى .. والغريزى والوجدانى ..

إن كثيرا من الأطباء ـ للأسف ـ لايعرفون كيف تعاملون مع هذه المشكلة بكفاءة وبحساسية ، وقد يتجاهلونها كمشكلة صعبة تواجه اثنين يعيشان معا ويحلمان بأن يكون لهما طفل .. يجب أن يكون الطبيب قادرا على مشاركتهما الألم .. ان يحس معهما بالألم الحقيقى .. وان يتبنى وجهة نظر هامة وهى ان هناك فعلا حكمة بليغة فى أن الله العزيز القدير قد خلق بعض الناس قادرين على الانجاب وآخرين لايستطيعون .

متاعب الإجهاض

●● ومازلنا نستعرض الأحداث العظام التى قد تتعرض لهاالمرأة فى رحلة حياتها فتنال من صحتها الجسدية والنفسية .. إنها أحداث خاصة بالمرأة دون الرجل .

والإجهاض هو أحد تلك الأحداث إذا كان مبكراً فى الشهور الأولى .. وتعظم الصدمة إذا كان الجنين قد تخلق وأصبح له صورة بشرية .. ومن الصور التى لاتبرح ذاكرة المرأة صورة الجنين الذى فقدته كرهاً ..

●● والحمل حدث سعيد فى حياة المرأة .. وأيضا فى حياة الزوج .. يسعدان معا ، ويحلمان معا ويخططان لمستقبل الطفل القادم .. يتخيلاه بعد أن يولد وحين يكبر .. حين يحبو وحين يمشى وحين يتكلم .. يعيشان قصة حياته فى الخيال قبل أن يولد .. ولذا فالجنين المفقود عن طريق الإجهاض ليس مجرد انسجة ميتة بل هو كائن معنوى متكامل ومشروع للمستقبل وأحلام متفائلة .

إنها كلها أحاسيس رائعة تجمع ما بين الأم والأب وترتبط بالجنين الذى بدأ يتخلف .. ولذا فالإجهاض حدث مؤسف ومؤلم فى حياة المرأة يتسبب فى جراح نفسية قد لاتبرأ لوقت طويل .. حتى وإن كانت المرأة لاترغب فى استمرار الحمل .. أى كان حملا غير مرغوب فيه فإنها أيضا تتألم ويضاعف من آلامها إحساس بتأنيب الضمير ..

●● والزوج أيضا يعانى وعادة ما يشعر بالذنب ، ويعجز

عن تقديم أى مساعدة لزوجته ، وهذا يعنى حيرته التامة واختلاط مشاعره وقلقه الزائد ، وقد لا يستطيع الاقتراب من زوجته .. يشعر بالأسف وبالغضب .. ولا يدرى لماذا هو غاضب ولايدرى لمن يوجه حنقه . ولايريد أن يسمع من أحد أى تعليق أو مواساة .. يشعر بحرج إذا حادثه أحد فى هذا الموضوع .. وتزداد حيرته وصراعاته حين تصاب زوجته بالاكتئاب بعد الاجهاض .. وتزيد معاناة المرأة بعجز زوجها وغضبه ولعدم تعاطفه .

إن لمرأة فى هذه الحالة تكون هشة ، ضعيفة فى غاية الحساسية تغمرها مشاعر الفشل وعدم الاكتمال ، وحين يأتى الزوج ليضاعف من هذه الأحاسيس فإنها تبتعد عنه وتشعر بالعداء ناحيته ، وتلك المشاعر السلبية قد تستمر لوقت طويل .. إذن الاجهاض قد يتسبب فى تدهور العلاقة الزوجية فيبتعدان عاطفياً وجنسيا ..

●● وأحد أسباب قلق الزوجين بعد الإجهاض هو الخوف من احتمال الإجهاض مرة أخرى مع الحمل التالى ..

●● **إنهاء الحمل .. الاجهاض الاختيارى :**

إنهاء الحمل له أسبابه الكثيرة ودواعيه الطبية وأهمها تلك المتعلقة بصحة الأم إذا كان هناك خطر متوقع أثناء الحمل أو الولادة . أو إذا كان هناك احتمال أن يولد الطفل مشوها .



والقرار ليس سهلاً مهما كانت دواعيه ، وقد لايترك لها

فرصة التفكير واتخاذ القرار ولكنها تتردد وتجادل تبحث وراء إمكانية إستمرار الحمل وفى أحوال ليست قليلة ترفض المرأة رفضا تاما إنهاء الحمل رغم حزم الطبيب وإصراره وإخافته لها وتهديده بأن الحمل قد يعنى موتها ، أو أن الجنين سيولد فعلا مشوها .. وتتعرض المرأة لضغوط من زوجها أو أهلها أو أبنائها ولكنها لا تذعن ..

●● إن الأم التى تتنازل عن جنينها تشعر بالحزن وتظل تتجتر أحزانها من وقت لآخر ..

●● ان قرار إنهاء الحمل معناه الموافقة على فصل جزء من نفسها .. إن الأم أثناء الحمل تتوحد مع جنينها .. يصبح جزءا من نفسها ولحمها ودمائها .. إنه ليس شيئا منفصلا مزروعا فى أحشائها بل هو بعض أحشائها ، ولهذا فإنها تتشبث به مثلما تتشبث الأرض بنباتها حين نحاول أن ننزعه منها .. وتزيد مقاومة الأرض كلما كانت الجذور ضاربة فى بطنها .. أى حينما يزداد امتزاج الجذور بالأحشاء .. وتغضب الأرض مثلما تغضب الأم .. هذه التجربة القاسية تكون مصحوبة عند الأم بمشاعر الغضب والعار والذنب ..

ولابد أن نترك الأم تعبر عن مشاعر الغضب والحزن وأن تكشف عن أحاسيس الذنب .. لابد ان نعترف بأن ثمة عواطف حارة وشحنات وجدانية ساخنة ومشاعر ملتهبة تصاحب الإجهاض وخاصة إذا استسلمت المرأة وذهبت برجليها

اختيارا نابعا من إرادتها أو مكرهة عليه .. إذا لم نترك الأم لتعبر عن تلك المشاعر فإنها قد تقع فريسة مرض الاكتئاب .. والشفاء من هذا الاكتئاب قد يتأخر طويلا إذا تعاملت المرأة مع مشاعرها تجاه الإجهاض بالانكار ، وإذا تجاهل المحيطون بها حقها فى التعبير عن أساها ..

وحدة المشاعر تزيد ونسبة حدوث الاكتئاب ترتفع كلما توغلت شهور الحمل .. ومشاعر الذنب تزيد إذا كانت التضحية بالجنين بسبب الخوف والحرص على صحة الأم .. وقد يكون مرضا خطيرا ذلك الذى دفع الأطباء إلى الإصرار على إنهاء الحمل مثل معاناة الأم من الفشل الكلوى أو السرطان أو مرض خطير فى القلب .

وفى هذه الحالة ينشأ صراع من نوع آخر : من كان يستحق الحياة أكثر .. أم مريضة أم طفل سليم . ؟ لماذا التضحية بالسليم من أجل المريض ؟ لماذا التضحية بمستقبل شبه مضمون من أجل ماض قد انتهى ؟ .

الأم وحدها هى التى تتساءل وهى التى تعانى من هذا الصراع ، أما قرار الطب فهو : الأم أولا وقبل كل شىء .. الأم حياة حقيقية .. أما الجنين فليس إلا مجرد أنسجة نابضة .. قرار الطب معناه أن صحة الأم أهم وأثمن مهما كان مرضها .. واستمرارها على الأقل مهم من الناحية العاطفية بالنسبة لزوجها وأبنائها ..



●● يجب أن ننتبه أن حالات الاكتئاب الحقيقى تعقب الإجهاض سواء إذا كان لا إراديا أو اختيارا .. تنزلق المرأة تدريجيا فتنعزل وتنطوى وتأرق وتفقد شهيتها للطعام وتذوى ويصيبها النحول وتبكى .. ثم تشعر بعدم جدوى حياتها واستحقاقها للموت لفشلها وعجزها وعدم قيمتها وانعدام كفاءتها .

وموقف الزوج الرافض يضاعف من الكآبة .. وتجاهل الأسرة وعدم إدراكهم لصعوبة موقف الأم يسرع بتدهور الحالة .. والاكتئاب بهذه الصورة المرضية يحتاج إلى تدخل طبى حاسم وسريع .

واكتئاب الاجهاض يشبه إلى حد كبير فى أعراضه إكتئاب الولادة .. والمرأة التى لديها الاستعداد للاكتئاب أو التى عانت منه قبل ذلك تزيد فرص اصابتها بالاكتئاب مرة أخرى بعد الاجهاض .. وتلك ضريبة تسددها بعض السيدات نيابة عن جنسهن لأنهن يتحملن مسئولية أهم دور فى الحياة وهو استمرار الحياة ..

● ● ●

●● وقد يولد الطفل ميتا .. وقد يموت بعد ساعات من ميلاده .. وهذا يشكل مأساة تراچيدية بالنسبة للأم .. إن الإحساس الذى يعترى الأم هو الإحساس بالفشل لأن طفلها فشل فى أن يعيش .. تشعر ان ثدييها قد انتفخا هباء باللبن

بينما يداها فارغتان .. ومشاعر الألم والفشل تزداد إذا كانت الأم بالمستشفى محاطة بأمهات نجحن فى أن يلدن أطفالا أصحاء .

●● لابد أن ندرك بحساسية مدى عمق آلام سيدة كانت تستعد لاستقبال حياة جديدة فإذا بها فى نفس اللحظة تشاهد نهاية هذه الحياة .. الموت بدلا من الحياة ..

●● إن الطفل الذى يولد ميتا يسبب حزنا من نوع خاص .. فهو لم يأخذ مكانة خاصة ولم تنشأ معه علاقة .. أى لم يكن محدد المعالم كانسان .. والأم لهذا تشعر أن جزءا منها قد مات وليس شخصا اعتباريا .. لو أن الطفل عاش بعض الوقت بعد ميلاده لاختلف الأمر .. إذا ولد ميتا فمن الصعب ان تنعيه أمة ككائن كان موجودا فهو لم يكن موجودا ككائن حى على الإطلاق .

فى هذه الحالة فإن الأم تستعين بخيالها وتصوراتها .. تتصوره وقد ولد حيا ونما وكبر وأكل ونام وضحك وبكى .. أحبها وأحبته .. تتصور حياة كاملة معه .. وحتى وإن جاء بعد ذلك أطفال آخرون فإنه تظل تتذكر هذا الطفل الذى ولد ميتا .. وتكون الصورة التى فى ذهنها من صنع خيالها .. صورة طفل كبير ..



●● وإذا ولد الطفل قبل موعده أو ولد وهو يعانى من مشكلة صحية تستدعى العناية المركزة وتم انتزاعه من الأب

مباشرة قبل ان تراه أو يراه الأب .. فإن الأب والأم يدخلان في حالة شديدة من القلق والتوتر .. وإذا مات الطفل بعد عدة أيام فإنهما يتعرضان لصدمة قاسية يشوبها عدم التصديق بأنه قد مات .

إن شعورهما لا يختلف عن شعور الذي بنى بيتا وحين جاء ليسكنه انهار البيت .. ومعاناة الأم تستمر ما استمرت الآثار الجسدية كانتفاخ الثديين باللبن وتراخي البطن وامتناع الدورة .

وتتعرض الأم في هذه المرحلة لحرج اجتماعي شديد .. فالأهل والاصدقاء والجيران والزملاء قد يمتنعون عن زيارتها لأنهم لايعرفون ماذا يقولون لها من كلمات تعزية أو مواساة ..

●● وكذلك يتأثر الأخوة والأخوات .. وإذا كانوا صغار السن فإنهم لا يفهمون ما حدث .. ويعجبون كيف رجعت أمهم إلى البيت بدون طفل .. وقد يعاني أحد الأطفال من الشعور بالذنب إذا كان قد شعر بالغيرة من الطفل القادم وكان يتمنى ألا يجيء .

وتتضاعف المشكلة لدى الأطفال إذا أصيبت أمهم بالاكتئاب .. وقد تقترب الأم أكثر من أطفالها وقد تهملهم أهمالا تاما ولمدة قد تطول وخاصة إذا أصيبت بالاكتئاب ..

ولاننصح بأن تحمل هذه الأم إلا بعد مرور عام أو عامين .. فلابد أن تمر بفترة الحزن كاملة وتبرأ منها .. لابد أن تتخلص

من كل مشاعر الغضب والذنب .. فليس من المعقول ان تكون مشاعر الآسى على الطفل الذى فقدته مازالت موجودة .. بينما هى تستعد لميلاد طفل جديد .

لابد من مرور وقت كاف حتى تستعيد توازنها النفسى تماما .. فالحزن على الطفل الذى فقدته قد يستمر سنوات وقد تصاب السيدة باكتئاب يطول مداه .

وواجب الطبيب أن يتحمل مسئولية اتخاذ القرار مع الأب والأم .. هو - اى الطبيب - الذى يقرر إذا كانت حالة الأم النفسية تسمح بحمل جديد أم لا ..

قد نأخذ هذه الأمور ببساطة ولا نتعمق بالقدر الكافى داخل الأم ولانشعر ولانرى الاشياء الدقيقة التى تعلق بمشاعرها وافكارها ..ان المرأة التى انتظرت وترقبت وحلمت وحملت وعانت وتحملت وازدهت وخرجت وجاءت لحظة الآلام السارة لتخرج منها حياة جديدة فإذا بها تلد ميتا .. إنه حدث كالزلزال يسبب تصدعا وشروخا عميقة ..

ويقصر او يطول زمن الشفاء . ولكن تظل هناك شروخ دقيقة لاترى .. شروخ تجعلها تهتز بألم من وقت لآخر .. شروخ لايراها إلا من مر بتجربة مماثلة او من كان له حس عميق يتواصل به مع الام البشر ..

● ● ●

مـــوت
طـــفل

●● ومن صفعات الحياة المؤلمة موت الابن .. وأى صدمة تبدو باهتة أمام صدمة الابن . والأم التى فقدت ابنها يتركز فى قلبها كل مرار العالم .. وكذلك يشعر الأب .. ولا أحد يتمنى الموت لنفسه مثل الذى فقد ابنا أو ابنة .. وكل شىء يموت بعد موت الابن أو الابنة .. وكل الصدمات تنسى إلا موت الابن أو الابنة .. تظل الأم ويظل الأب يعانيان طوال حياتهما وحتى لحظة موتهما .. لا شفاء من هذه المصيبة .

● أن يموت طفل صغير فهذا ضد التوقعات . فقط الحوادث والأورام الخبيثة هى التى تخطف طفلا .. لم يعد طفل يموت من الجوع أو من مرض عادى أو حمى معروفة .

●● وقد يبدو من غير المقبول أن نقارن بين حزن الأم وحزن الأب .. فأحزان كل منهما بلا حدود ولا تقاس ولا تقارن مع أى حزن آخر .. انها الأحزان جميعها مجتمعة .. إلا أنه للتحديد العلمى لابد أن ترجح كفة أحزان الأم ولو بقدر ضئيل قد لا يشكل ثقلا كبيرا بالنسبة لجبل الحزن الذى يجثم على قلب كل منهما .

والاخوة والأخوات يتأثرون حتما لفقد الطفل .. وقد يعانون لوقت طويل .. وتزداد المعاناة وهم يشعرون باكتئاب الأب والأم .. والأمر قد يتعقد أكثر فى حالة نفور الأبوان من الأبناء الأحياء ولو لفترة من الزمان .. وقد يحدث العكس ويكون هناك اهتمام خانق ..

وقد يشعر الاخوة بالذنب وخاصة من نظرات الوالدين التى تحمل معانى كثيرة حائرة مباشرة وغير مباشرة .. وقد يسمعون كلاما مباشرا أى موجها إليهم مباشرة او تناجى به الأم نفسها كأن تقول :

لقد خطف الموت أحب أبنائى .. او يقول الأب : لقد خطف الموت أفضل أبنائى وأذكاهم .. ومشاعر الذنب تجتاح الأطفال الأحياء إذا كانت الغيرة مشتعلة بينهم وبين الطفل الذى مات ..

ويتذكر الأطفال عبارات عادية كانوا يتبادلونها مع شقيقهم المتوفى .. وهى عبارات يتبادلها كل الأطفال مع بعضهم البعض : كأن يقول طفل لآخر : سأقتلك .. او اتمنى لو تموت ..

وهنا قد يشعر الأطفال أنهم مسئولون عن موت شقيقهم أو شقيقتهم .. إحساس بمسئولية ما حدث لأن الله قد استجاب لدعواهم .

●● وثمة شعور غريب يسيطر على الأم بالذات وهو انها لم تعد تثق بالحياة .

●● والموت المفاجىء يشكل صدمة عنيفة .. موت مفاجىء غير متوقع كأن يتعرض الطفل لحادث .. وقد تظل الأم منكرة حدوث الموت .. تظل فى حالة تنميل يشمل كل أحاسيسها وأفكارها ، وقد لا تذرف دموعا وهذا يشير إلى أنها



ستصاب بحالة اكتئاب شديدة .

●● وقد يتعرض الطفل لحادث يكون من الصعب العثور بعده على جثته مثل الحرق أو الغرق .. فإذا لم يكن هناك جثة لدفنها فإن الأم ستظل متوقعة أن تلتقى مع طفلها فى أى لحظة ..

وعموما فإن الموت المفاجىء غير المتوقع يؤدى إلى عدم التصديق .. وقد يطول عدم التصديق ويظل الشك الغريب لدى الأم أنها ابنها من المحتمل أنه لم يمت .

●● وإذا مات الطفل سريعا بسبب مرض خطير كالحمى المخية فإن الأم ستشعر بذنب شديد وستتهم نفسها بالتقصير والإهمال وسيشعر الأب بانه تأخر فى عرض ابنه على الطبيب .. وقد يشعر الأبوان بالغضب الشديد تجاه الأطباء ويتهمونهم بالتقصير وبأنهم السبب الحقيقى وراء موت طفلهم .. الغضب هو جزء من المشاعر التى تعقب وفاة الطفل .. وعلى الأطباء والممرضات أن يمتصوا مشاعر الغضب ويتركوا أهل الطفل لكى يخرجوا كل ما لديهم من أحاسيس غاضبة .. انهم بذلك يحمون الأب والأم من الوقوع فى الاكتئاب بعد ذلك .

●● لابد من الشعور بالغضب .. والأهم انه لابد من التعبير عن هذا الغضب .. ولابد أن يتحمل المحيطون غضب الأم والأب .

●● وقد يكون مرض الطفل مزمنا يستمر شهورا أو سنوات طويلة وذلك يسبب ضغطا مخيفا على الأسرة .. يعلم الوالدان بخطورة المرض وأن المآل إلى الموت .. ويمرون بمرحلة الصدمة ثم مرحلة الاكتئاب .. وبعد ذلك يتفانون فى إسعاد الطفل المريض ويحيطونه بالرعاية الزائدة .. وقد يتصورون أن معجزة قد تحدث .. وعلى كل حال فالأمل لابد أن يكون موجودا دائما .. وعلى الأطباء أن يبعثوا الأمل لدى الوالدين ولكن بطريقة واقعية .

●● قد يكون لا مفر من الموت بالنسبة لهذا الطفل المريض ، ولكن الأمر قد يطول قبل أن يموت .. هذه الأسرة تحتاج إلى المساندة النفسية لانها ترى طفلها ينتهى تدريجيا أمامها وهى عاجزة والطب عاجز عن إيقاف زحف الموت .. وفى خلال هذه الفترة تحدث درجة أكبر من الاقتراب من الطفل .. يرتبط الوالدان بالطفل أكثر من ارتباطهما بأى طفل آخر من الأصحاء .

●● والصدمة تكون أكثر إذا كان الطفل الأول هو محل اختيار الموت .. وعلاقة الأم بالطفل الأول هى علاقة خاصة وقوية .. فهذا الطفل الأول هو الذى جعل أمه تشعر بفخرها كأم .. والذكريات الأولى دائما لا تنسى .. الخبرة الأولى فى أى شىء لا تنمحى من الذاكرة .. التجربة الأولى فى حياة أى إنسان تظل تحتل موقعا فى الذاكرة .



●● وموت أى طفل يترك فراغا لا يمكن ملؤه .. وكل أسرة ترى أن طفلها الذى فقدته بالذات كان يتميز بأشياء خاصة .. كان الأذكى والأخف دما والأطيب .

●● ومن المضاعفات الخطيرة أن طلاق الزوجين قد يحدث بعد وفاة الطفل أو تنشب خلافات عميقة .. وقد يحمل الآخر مسئولية وفاة الطفل ويظل حاقدا عليه مدى حياته .. والطرف الذى يشعر بالذنب هو الذى يظهر عدوانية أكثر .. فهو بذلك يدافع عن نفسه ضد الاكتئاب .. وكثير من العلاقات الزوجية اضطربت اضطرابا شديدا أو انتهت بسبب وفاة أحد الأبناء .

●● وقد تضطرب العلاقة الجنسية بشدة .. أو تنتهى تماما ولا يقرب الزوج زوجته بقية حياتهما أو ترفض الزوجة معاشرة زوجها حتى تموت .. فبعد وفاة الطفل يفقد أحدهما أو كلاهما الرغبة فى أى شىء ..

وقد يحدث العكس فتتحسن العلاقة الجنسية تحسنا ملحوظا وغير متوقع بعد وفاة الطفل .. وقد الطفل الذى مات يمثل الرابطة القوية التى تربط الزوجين وبموته لم يعد يربطهما شىء فتنهار العلاقة .

●● ووجود أطفال آخرين فى العائلة فى سن الطفل الذى مات (أبناء العم أو الخال مثلا) يخلق مشاعر سلبية عديدة كبعث الذكريات والمقارنة .

●● وقد تشعر الأم أن واجبها فى الحياة بعد وفاة طفلها أن تجعل ذكراه حية دائما ولا تجعله يفلت من ذهنها فى أى لحظة .. وتستكثر على نفسها أن تستمتع بأى شىء فى الحياة أو تسمح لأى من أطفالها بالاستمتاع بأى شىء .

●● وقد يبتعد الأهل والأصدقاء عن الأسرة المنكوبة لانهم يشعرون بأسف وحرج شديدين ولكن فى الحقيقة أن المواساة هامة جدا فى هذه الحالة .. ان الوالدين يحتاجان إلى دفء الناس أجمعين .. إلى حضن العالم كله .. وقبل كل ذلك يحتاجان إلى يد الله تربت عليهم .. يحتاجان إلى صبر الأنبياء .. فالطفل الذى مات لا يعوض ولا يمكن أن يملأ فراغه أى طفل آخر .

●● ويجب أن نساعد الوالدين أن يتحدثا عن ابنهما الذى فقداه وأن يتذكراه .. ان تجاهل ما حدث يضع الطفل الذى مات فى صورة غير حقيقية ينسجها الخيال ويضفى عليه صفات لم تكن موجودة فيه أصلا .

●● وقد يحاول الوالدان التعويض بإنجاب طفل جديد .. ولكن هذا أيضا لا يعوضهما .. تلك حقيقة هامة يجب التأكيد عليها .. الطفل الذى مات يوضع دائما فى صورة مثالية ، والطفل الجديد لا يمكن أن يرقى إلى الصورة المثالية للطفل الذى مات .



●● من المفيد فى العلاج أن نجعل الوالدين يعيشان

رحلة الحزن كاملة .. وأن يعبرا عن كل مشاعرهما .. وأن يلقيا المساندة من الأهل ومن الأصدقاء .. وألا يفكرا فى طفل جديد إلا بعد مرور وقت كاف ، وأن يكون هناك مساعدة طبية نفسية إذا عانى أحد الوالدين بشدة .. والعلاج يشمل الأم والأب معا .. فالمصيبة واحدة حتى وان اختلفت الأعراض عند كل منهما .. والطرف الذى يكبت مشاعره هو الذى سيعانى أكثر .

والعلاج قد يمتد إلى شقيق أو شقيقة الطفل المتوفى .. أى أن الأسرة كلها قد تحتاج إلى العلاج النفسى .. وقد يقاوم أحد أفراد العائلة العلاج ويرفضه بشدة .. وهذا الطرف الرافض هو أكثر أفراد الأسرة معاناة وأكثرهم مرضا ولكنه لا شعوريا ينكر ذلك بشدة .. وقد يدفعه ذلك إلى سلوك غير سوى كإدمانه الخمر أو المقامرة أو يسلك سلوك شاذا كان يصفى أعماله أو يستقيل من عمله أو يهاجر أو يقرر الطلاق ويبدأ حياة جديدة .. إلخ .

وتلك كلها مظاهر مرضية تحتاج إلى المساعدة الحاسمة .. ولابد من تعاون جميع أفراد الأسرة لعلاج هذا الطرف الرافض للعلاج لانه سينتهى بتدمير نفسه وإلحاق الضرر بالأسرة .

●● وعلينا أن نصبر عليه ونتحمله لان نارا لا تهدأ مازالت مشتعلة فى قلبه .. قد تنكمش أحيانا ولكنها أبدا لا تنطفىء .

● ● ●

قد يكون الإنسان مغيبا ، أو فى شبه غيبوبة أو مشوش الوعى أو فى حلم أو تحت تأثير مخدر ولكن داخله يصرخ بسؤال محير يدل على أنه فى كامل الوعى وكامل اليقظة ، ولكن داخله يأمل ويتمنى وكأنه على موعد مع المستقبل ، ولكن داخله يخاف ويترقب وكأنه يخشى غدر الزمن .. ولا يفعل ذلك غير قلب مشحون بالحب ، ولا يستيقظ قلب فى غفلة عقل إلا كان هذا القلب ملؤه حنان يفرش الأرض والسماء .

هذه الأم وهى فى سكرة من آلام الولادة ، هذه الأم وهى مازالت تحت تأثير التخدير ، هذه الأم وهى بنصف وعى تصرخ سائلة :

هل ابنى سليم .. ؟ هذه هى أول كلمات تنطق بها بعد أن يخرج أحب ما لديها الى الوجود وأطلق صرخته الأولى التى لمست كل وجدانها وهزته فرحة ونشوى .. صرخته المبهمة تتحول فى أذنيها إلى أعذب الكلمات : هأنذا يا أمى قد جئت إلى الوجود لكى أؤكد عظمتك ومقدرتك ، لكى أثبت أنك قد أديت دورك العظيم على الأرض ، لكى أكون دليلا على اكتمالك كأنثى .. فافرحى يا أمى ولتشملنى روحك بحنانك اللا محدود ، ولترفعنى ذراعاك إلى أمتع حضن هو أكثر الأماكن أمنا على الأرض ، وليصلنى نبضات قلبك المسبحة بالحب الخالص لى ، وليظلنى صدرك لكى يرطب ويدفىء



جسدى النحيل .. تهب منه نسمة عليلة كنسمات ليالى الصيف وتنبعث منه نفحات دافئة كشمس شتاء أسوان .. وليصب فى حلقى قطرات الحياة من ثديك الذى يتدلى ولها وحبا لى . الآن أنا على سريرك يا أمى .

هنا تصرخ الأم ، وهى نصف مغيبة وهى فى شبه غيبوبة ، وهى مازالت تحت تأثير المخدر : هل ابنى سليم .. وقد تتعالى أصوات فرحة جزله : نعم .. هو مخلوق بديع جميل ينطق بشرا وحيوية وصحة ونضارة وأملا .. وقد لا تسمع إلا صوت الأموات .. تصمت الوجوه التى كانت تصرخ منذ لحظات .. يموت كل شىء فى الحجرة التى كانت تعج حركة وتدافعا .. لا احد يجيب على على سؤالها .

وهنا تستيقظ تماما من غيبوبتها .. هنا تصحو من غفوتها ، هنا تفيق من الحلم .. هنا يزول كل أثر للتخدير .. هنا والآن وبوعيها المجهد يتسرب لها بعض الشك .. لماذا صمتت الوجوه .. لماذا تلعثمت الألسن .. لماذا افترس الفوت جدران حجرة الولادة التى كانت من قبل تفيض بالحياة .. لماذا .. لماذا .. لماذا .

ويصرخ داخلها ولكن لسانها لا يقوى على الصراخ .. لان صراخها سينبئها بأن ما كانت تخشاه قد وقع .. صراخها سيعلن النتيجة المؤسفة علنا وجهارا وبصراحة مؤلمة : ان الطفل الذى أفرزته الآن طفل غير طبيعى .

●● منذ اليوم الأول لإخصاب البويضة .. وهذا اليوم بالذات قد تتعرف عليه المرأة قبل ظهور أى علامات تأكيدية .. إحساس يقينى ينبعث من رحمها بأن البويضة الملقحة قد وصلت بسلامة الله واستقرت على أحن وسادة .. وأن بداية حياة جديدة لمخلوق جديد قد بدأت بدون أى أحاسيس جسدية أو علامات فسيولوجية يستقر فى يقين المرأة هذا الشعور .. لقد نجحت البويضة فى إغراء حيوان منوى لتفوز به وليفوز بها ويتحدا ليبدأ معا مشروع حياة .

●● ومنذ اللحظة الأولى التى تستقر فيها البويضة الملقحة على وسادة الرحم تنبعث من عقل الأم وساوس تأكل بعض ليلها وتلتهم بعض نهارها : هل سألد طفلا سليما .. وتتحول الوساوس إلى رعب تحبسه داخلها لا يطلع عليه إلا خالقها .. وتضم شفتيها خشية أن يتحرك لسانها بكلمات تكشف عن مخاوفها .

لقد قرأت وسمعت عن الأطفال الذين يولدون وبهم عيب خلقى .. أطفال مشوهين .. أطفال معوقين حين يكبرون .. طفل بقلب مثقوب .. طفل بعقل مشطور .. طفل بذراع مبتور .. طفل برأس معووج .

●● قد تكون محقة فى مخاوفها إلى حد ما فهى الآن قد تعدت الخامسة والثلاثين حيث تزداد احتمالات التشوه .

●● وبعض هذه المخاوف تكون غير واقعية ومبالغا فيها

ولا أساس لها .. وهنا تكون المشكلة داخل عقل الأم فهى مريضة بالمخاوف أو الوساوس ولا حيلة فى المخاوف ولا شفاعة فى الوساوس .

●● والمرأة العاجزة النفسية .. المرأة التى تشك فى أنوثتها والتى تفتقد الثقة فى قدراتها قد تنتابها مثل هذه المخاوف .. مخاوف أن يولد لها طفل مشوه .. طفل غير طبيعى .. طفل ناقص التكوين وبهذا يتأكد فشلها وعجزها ونقصها .

●● ولكن معظم الأمهات - لأنهن أمهات - يكون لديهن شعور داخلى بأن الوليد سيكون سليما بإذن الله وبرحمته ورعايته .. تشعر الأم بأنها أهل لان يولد لها طفل سليم صحيح جميل كامل العقل والجسد تفخر به ويفخر بها ان استطاع أن يعبر بكلمات منطوقة .

●● ان معظم النساء يثقن بمقدرتهن ويشعرن بأحقيتهن فى كل شىء جميل .

●● كم هو مخيب للآمال ، ومحبط للنفس ومحطم للقلب .. كم هو محزن ومبك ومؤلم أن يولد طفل غير سليم لأم سليمة أو تبدو سليمة أو تشعر انها سليمة وأن من حقها أن يولد لها طفل سليم .

●● مصيبة فى البداية .. تتحول إلى محنة .. محنة ليست قصيرة المدى .. ولكنها طويلة المدى

●● الأم قد تدرك الحقيقة فور مجيء الطفل .. تدركها من الوجوه الصامتة ومن الألسن المتلعثمة ومن البشاشة التى تموت فجأة على الشفاه .

●● وقد لا تدرك الحقيقة إلا بعد مرور وقت غير قصير .. شهور .. حين لا ينمو الطفل بالمعدلات الطبيعية .. حين تتأخر علامات النمو كالجلوس والمشى .

●● وهنا تبرز أهمية الصراحة والوضوح من جانب الطبيب .. لماذا التأخير فى إعلان الحقيقة .. ؟ فى لحظة ما ذات يوم ستعرف الأم كل شىء .. فلماذا التأخير والتلكؤ ولمصلحة من .. ؟

إن من واجب الطبيب أن يعلن الأم بالصورة كاملة .. عدم الصراحة يزيد من مخاوف الأم ويطيل مدة حيرتها .. والحيرة شقاء .. والأمهات خبيرات فى قراءة الوجوه وخاصة فى لحظات الترقب أو الانتظار لشىء ما .. فى هذه اللحظات تكون فى قمة الانفعال .. وخاصة وهى فى أوج إحساسها .. الوجوه الصامتة تنطق بكل الحقيقة .. الوجوه الصامتة أكثر فصاحة وأكثر صدقا من الألسن الكاذبة الناعمة .

● ● ●

●● أجلا أو عاجلا تعرف الأم الحقيقة .. وتكون الصدمة .. يا لله لقد تحققت مخاوفى . يا لله لقد صدقت هواجسى وظنونى لقد كنت واثقة أن الدور سيصيبنى .. هذه

هى اللطمة الكبرى التى تجلب الخزى والعار والشقاء لأيامى والدمار لمستقبلى وأسرتى .. لقد ولدت طفلا غير سليم .. طفل مشوه .

●● وبعد الصدمة تأتى الأفكار .. وهى حيلة لا شعورية لحماية الإنسان من هول الصدمة .. لتأخذه بعيدا عن الواقع لبعض الوقت .. لا .. لا .. هذا مستحيل .. لقد أخطأ الأطباء .. لقد كذبت الوجوه الصامتة .. ان ابنى سليم .

●● ولكن الأيام تثبت وتؤكد أنه غير سليم .. يا أحزان العالم تجمعى واستقرى فى داخلى .. واملائى فراغات نفسى .. ان أحزان العالم لا تكفى .. هذه هى الحقيقة التى علىّ أن أواجهها .. ان ابنى غير سليم .. ابنى سيصير معوقا .

●● والحزن هو إحباط وشعور بالفشل ولوم الذات وتأنيب الضمير .. الحزن تراجع وانهزام واستسلام .. الحزن انصهار فى بوتقة الألم .

●● والحزن ألم بالداخل .. وهذا يكون خوف القدرة على الاحتمال .. ولهذا فهو يفضى إلى الغضب .. غضب شديد إلى حد رفض الطفل وانكار وجوده .. لا .. لا .. لا أريده هو ليس منى .. ولذا لا أريد أن أراه .. لا أريد أن ألمسه .. لا أريد أن يحدثنى أحد عنه لقد عرفت الحقيقة وكفى .. والآن لا يخصنى .. ولذا لا أريد من أحد أن يحدثنى عن أى خطط

للمستقبل . اننى أريد أن أنسى أن هذا قد حدث .. وإذا قبلت المناقشة عن المستقبل فهذا اعتراف منى بأن هذا قد حدث .

●● ويا أيها الأطباء ويا أيتها الممرضات هذه هى ساعتكم وهذا هو دوركم الآن .. ساعدوا هذه الأم البائسة على تقبل وليدها غير الطبيعى .. الآن وليس غدا .. ساعدوها أن تنظره بعيناها .. ثم ساعدوها أن تلمسه بيديها .. ثم ساعدوها أن ترفعه إلى صدرها .. ثم ساعدوها أن تبرز له إحدى ثدييها .

●● ستقول لكم الأم أنها لا تعرف .. لا تصدقوها .. انها تعرف ولكنها تخاف . لماذا هى تخاف .. ؟ انها تخاف من نفسها .. ان يدها تتمنى لو أنها التفت حول عنق الطفل المشوه حتى يلفظ آخر أنفاسه .. ان ثديها يتمنى لو أنه سد منافذ الهواء الداخل إليه لتتوقف نهائيا حركة التنفس المطالبة بالحياة . هى تتمنى موت الطفل لا بعقلها الواعى ولكن بعقلها الباطن .. وهذه الأمنية التى يرفضها عقلها الواعى تجعلها ترتعب .. ولذا هى تخاف .. تخاف أن تنظر إلى الطفل .. تقشعر من ملمسه .

●● وعجيبة هى قلوب الأمهات .. إذ قد يحدث العكس تماما .. فتقبل على الطفل بحنان بالغ يفوق حنان أى أم جاءت بطفل طبيعى .. ترعاه وتسهر عليه ولا تمل النظر إليه وتهب كل ذاتها له وتهب كل لحظات حياتها له .. رعاية زائدة غير مطلوبة

وغير محسوبة على حساب الأطفال الأصحاء وعلى حساب زوج يشاركهم الألم .

●● وبين الأم الرافضة والأم المقبلة توجد الأم الحائرة .. شك .. عدم تأكد .. عدم وضوح .. كل شيء مبهم ضبابي ، وتحاول الأم الحائرة أن تلمس أرض الواقع .. أن ترسو على شط الحقيقة .. تدعك عينيها لتزيل غشاوة تمنع عنها الرؤية .. ولكنها لا تستطيع .. فابنها يبدو بعيدا عنها .. بعيدا لا يسمح ببناء الرابطة .. تلك الرابطة التي تنشأ وتدعم بين الأم وابنها في الأيام الأولى .

● ● ●

●● صدمة فإنكار فحزن واكتئاب وأسى .. وكأن الطفل ولد ميتا .. وهذا موقف يبدو عجيبا ومؤلما ومدعاة للعار .. لقد خلقها الله لتلد الحياة فإذا الاختيار يقع عليها لتلد الموت .. كيف يولد الموت مع أن الموت نهاية .. كيف يصبح الميلاد موتا ونهاية .. ان الميلاد لا يكون إلا للحياة .. أي لشيء حي .. ولكنها لسوء حظها وفشلها ولعدم أهميتها ولضعف إمكانياتها فإنها لا تلد إلا الموت .

● ● ●

●● وما حدث صحي وضروري .. أي يجب أن تمر بكل هذه الأحاسيس الخائبة .. أي لابد أن تشعر بخيبتها وفشلها وعدم قيمتها .. يجب أن تشعر بالغضب وأن تعبر عن غضبها

حتى وان حطمت كل شىء حولها .. يجب أن نسمح لها بفرص التعبير عن كل تصدعات داخلها .. يجب أن نتيح منفذا تنطلق منه كل الحمم الحارقة من داخلها إلى خارجها مثلما خرج ميت من داخلها إلى خارجها .

هذه هى البداية فى طريق الشفاء الذى قد يطول إلى شهور طويلة قد تتتابع إلى سنوات .

●● والأب يجب أن يشعر هو أيضا بخيبة الأمل .. وهذا معناه أن يجتمع كلاهما على الشعور بالمسئولية تجاه الطفل المعوق . هو عن حيوانه المنوى وهى عن بويضتها .

●● والأسر المتوسطة تكون أحلامها بسيطة .. طموحاتها معقولة .. الأسر المتوسطة تسعد بالقليل وتراه كثيرا .. الأسر المتوسطة هى مولدات الحب الذى يشيع فى أرجاء الوجود .. هذه الأسر المتوسطة تفقد أحلامها بمجىء طفل غير سليم .. تتسرب آمالها مثل تسرب المياه فى رمال الصحراء .

●● ويندهش الأطفال لحالة الحزن التى تغش البيت .. يندهش الأطفال لعودة الأم وقد تراجعت بطنها وخلت يداها .. ويتساءلون فى صمت : أين من حدثتنا عنه طويلا .. ؟ أين المزاحم لنا الذى ضايقنا من قبل مجيئه .. ؟ هل استجاب الله لدعائنا فذهب إلى غير رجعة .. ولذا يشعر الأطفال بالذنب .

●● وتزداد الأعباء شهرا بعد شهر وليس سنة بعد سنة .. فى كل يوم يكبر الطفل غير الطبيعى .. الطفل غير السليم ..

وتظهر إعاقته بوضوح .. ويحتاج لمزيد من الرعاية والجهد والوقت .. يتراجع كل شىء إلى المرتبة العاشرة : بقية الأطفال .. الزوج .. شئون البيت .. لا شىء يتقدم على طفلى المسكين .

●● يغرق الأب فى عمله .. يكسوه الاكتئاب ويغمره الإحساس بأنه نموذج سيىء .

●● ان الأسرة تكون فى حاجة إلى إعادة تشكيل حياتها .. انها ليست مثل أى أسرة .

●● والمتاعب لا تنتهى .. كل مرحلة لها متاعبها أى انها تضيف متاعب جديدة إلى متاعب قديمة .. وذلك حين ينمو الطفل ويكبر ويدرك هو ذاته أنه مختلف وأنه غير سليم وأنه معوق .

وهنا نشير إلى أهم مافى هذا الموضوع : هذا الطفل الذى ولد معوقا ، سيدرك فى وقت ما أنه معوق وسيعترض ويرفض وسيثور وسيضطرب سلوكه وسيكون من الصعب معالجته .

ولهذا يجب أن نتنبه إلى هذه النقطة منذ البداية ؛ وإليكم الحقيقة العلمية الآتية : الطفل المعوق الذى يلقى الرعاية الهادفة والحب الواعى ويلقى الدعم الهادف ليواجه الحياة بما فيه من إعاقة فإنه ينمو نموا نفسيا أقرب إلى الطبيعى شاعرا بالأمان وبالثقة ويتكون لديه الدافع لتعويض إعاقته عن طريق تنمية إمكانيات أخرى لديه .. هذا هو قلب موضوع هذا

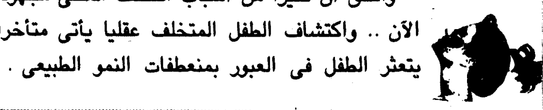
الفصل .. اننا نريد حقا أن نمسح دموع الوالدين ولكن بأسلوب عملى وواقعى .. ولا شىء يمسح هذه الدموع ويخفف من الألم التى سربتها إلا أن نجد الطفل المعوق وهو مقبل على الحياة بشجاعة وحماس بحد أدنى من المعاناة النفسية .

●● كثير من الأمهات لا يجدن أى صعوبة فى رعاية الطفل المعوق جسديا .. ويكون هذا الطفل كالديناميت الذى يفجر الصخور الصلبة .. هذا الطفل المعوق فجر لدى هذه المرأة كل مشاعر الأمومة .. ومشاعر الأمومة الحقة هى العطاء بلا حدود وبلا مقابل والتفانى حتى الموت من أجل حياة الآخرين .

ان هذا الطفل المعوق يعطى هذه المرأة التى هى أمه فرصة لا تتاح لأى امرأة أخرى .. انه يتوجها بتاج العطاء السامى الذى يعطى المعنى المطلق للأمومة حين تتجسد فى أجلى وأقصى وأبدع وأكمل وأزهى صورها .

●● والتخلف العقلى يسبب مزيدا من الخزى والإحساس بالعار والرغبة فى التخفى والاختفاء عن أعين الناس حيث يشعر الوالدان بالمسئولية المباشرة وأن المتخلف عقليا لا يأتى إلا من حيوان منوى متخلف أو من بويضة متخلفة .

والحق أن كثيرا من أسباب التخلف العقلى مجهولة حتى الآن .. واكتشاف الطفل المتخلف عقليا يأتى متأخرا حين يتعثر الطفل فى العبور بمنعطفات النمو الطبيعى .



●● هذا الطفل يمتص كل طاقة الأم ووقتها وصحتها واهتماماتها .. هذا الطفل يمتص حياة الأم .

● ● ●

●● وقد يولد الطفل طبيعيا .. وينمو نموا طبيعيا كبنية جميلة قوية تسابق الأيام وتصمد للعواصف .. ولكن تهب رياح سامة فتصيبها بالمرض وتقعدها وتوقف نموها إلى أن تموت يوما .. وهذا ما يحدث للطفل السليم حين تصدمه سيارة غاشمة أو يهاجم مخه فيروس متوحش فتتخلف أعاقة جسدية أو عقلية أو عقلية وجسدية معا .

هذا الطفل عاش حياة العافية .. الحياة الطبيعية .. ولكنه الآن معوق .. عاجز عن الحركة .. أو عاجز عن الفهم .. أو عاجز عن الحركة والفهم معا . انه مختلف عن الطفل الذى ولد معوقا .. هذا الطفل له مشاكله المختلفة ويحتاج إلى رعاية مختلفة .

●● الطفل المعوق قد يحطم العلاقة الزوجية .. وقد يفهم من ذلك أنه القشة التى قصمت ظهر البعير ، بمعنى أن العلاقة الزوجية كانت تنتظر مجىء هذا الطفل المعوق لتجد المبرر لنهايتها .. ليس هذا هو المقصود .

الطفل المعوق له من قوة التدمير ما يحطم أى علاقة زوجية قوية ومتينة لأنه يسرق من الأسرة كل آمالها وطموحاتها وتوقعاتها المتفائلة من المستقبل .. انه يقضى على اهتمامات

الأسرة وقدرتها على الاستمتاع .. انه يغير طعم وشكل الحياة تماما .

●● الإحساس بالأسى والأسف قد يصبح مزمنا أى مدى الحياة ولا تستطيع الأم أن تتخلص منها .

●● والمشاكل تزيد وتتعقد كلما كبر الطفل المعوق .. وأخطرها مشاكل المراهقة .. وأخطرها المشاكل الجنسية .. وأخطرها تظهر بين المتخلفين عقليا حيث لا إدراك للواقع ولا سيطرة فى التعامل مع هذه المشكلة والتى تحتاج فعلا إلى استشارة طبيب للحد من خطورتها .

● ● ●

●● والآلام لا تنتهى .. يكبر الطفل المعوق ولكنه يظل معتمدا على والديه .. ويكبر الوالدان .. تضعف القوى الجسدية والنفسية .. ويداهمهما مخاوف جديدة : ماذا سيفعل هذا المخلوق من بعدنا .. من سيحميه .. من سيطعمه .. من سيرعاه .. وينهى الأب والأم حياتهما وهما مهمومان بهذه المشكلة .. ليس فقط بدافع الإحساس بالمسئولية ولكن بدافع الحب .. أى حب !! انه حب نشأ على مدى سنين طويلة .. حب يفوق الحب الموجه للأبناء الأصحاء .

ان ثمة علاقة غريبة تنشأ بين الطفل المعوق وبين والديه وخاصة الأم .. يصبح الطفل المعوق محور حياة الأم .. تحبه

حبا جما .. تشعر بأن حياتها معلقة بحياته وانها موجودة فى الحياة لرعايته وليس للاهتمام بأى شىء آخر .. وتقلق بشدة إذا مرض أو تعرض لأزمة صحية حرجة .. ربما تنزعج من أجله أكثر مما تنزعج لمرض الابن السليم .. سبحان الله فى خلقه لقلب المرأة وتشكيله لعواطف الأم .. انها راعية الحياة حتى فى صورتها المعوجة غير الصحيحة .. ولا استمرار لحياة مخلوق بدون امرأة ترعاه تحمل فى جنباتها قلب أم .

●● واخوته وأخواته يعانون أيضا .. تنتابهم مشاعر الذنب حين يرون إعاقتهم ثم ينظرون إلى أنفسهم فيجدون أنهم مستمتعون بنعمة الجسد السليم ونعمة العقل الواعى .. وتزداد مشاعر الإثم حدة إذا كانوا يتمنون من عقلهم الواعى أو الباطن موت هذا الشقيق المعوق .. إنها أمنية قد تغلفها النوايا الحسنة حين يرون أن فى ذلك راحة له من العذاب النفسى والجسدى وراحة لأمهم المسكينة التى تعذبت طويلا بسببه وحرمت من أبسط متع الحياة .

● ● ●

●● الطفل المتخلف عقليا والطفل المعوق جسديا يستطيع كل منها أن ينعم بحياة أقرب إلى حياة الطفل الطبيعى إذ توافر لهما الرعاية النفسية السليمة منذ البداية .. ثم يأتى بعد ذلك دور التأهيل وهو فرع من الطب أحرز تقدما هائلا فى السنوات الأخيرة .

● على الطبيب أن يصارح الأم منذ لحظة اكتشافه حالة الطفل .

● ومن واجبه أن يشرح للأم طبيعة الحالة وإمكانية العلاج أو المساعدة ورؤيته بالنسبة للمستقبل .

● المساعدة يجب أن تمتد للأسرة مساعدة نفسية لتتكيف وتحمى نفسها من الانهيار .. وكذلك مساعدتها فى الرعاية الصحية بالطفل المعوق .

● التأكيد على حماية الطفل المعوق من المضاعفات النفسية .. الإعاقة النفسية أصعب وأعقد من الإعاقة الذهنية أو الإعاقة الجسدية .

● إعداد الطفل المعوق ليعتمد على نفسه بقدر الإمكان ..

هذا قدر بعض الأمهات .. قدر لا تملك أمامه حيلة .. صدمة فإنكار فحزن فتقبل .. ثم حب عنيف وجارف للطفل المعوق .. حب يجسد ارقى معانى الحب : أحبك وأنت مشوه .. وأنت متخلف .. وأنت معوق .. وأنت دميم .. وأنت ضعيف .. وأنت لا شيء .. وأنت لن تكون شيئا .. أحبك وان لم تعطنى ما أفخر به .. أحبك وان أجهدتنى وأرهقتنى ليل نهار .. لا أريد منك شيئا .. لا أريد منك مقابلا .. أريدك فقط سعيدا هانئا .. اريدك أن تحب الحياة .. أريدك أقل شقاء ومعاناة .. أنت أفضل ابنائى واحبهم إلى قلبى .. يكفينى منك أنك جعلتنى اشعر اننى أم حقيقية